بيع منه أكثر
من ٦ ملايين نسخة

كيف تتخلّص من القلق وتبدأ حياتك

طرق مجرّبة، للتغلّب على القلق

ديل كارنيجي

الكاتب الذي حقق أعلى مبيعات لكتابه «كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء»



يبيع منه أكثر من ٦ ملايين نسخة

كيف تتخلّص من القلق وتبدأ حياتك



ديل كارنيجي

الكاتب الذي حقق أعلى مبيعات لكتابه «كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء»

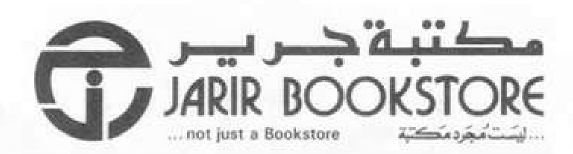


كيف تتخلص من القلق وتبدأ حياتك

طرق مجربة
للتغلب على القلق

ديل كارنيجي





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٠٠٠ ٤٦٢٦ ١١ ٩٦٦+ - فاكس: ٤٦٥٦٣٦٣ ١١ ٩٦٦+

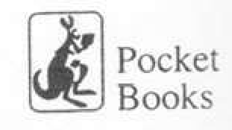


How to Stop Worrying and Start Living

TIME-TESTED METHODS
FOR CONQUERING WORRY

DALE
CARNEGIE





مقدمة

كيف تمت كتابة هذا الكتاب؟ ولماذا؟

في عام 1909 كنت أحد أتعس الرجال في نيويورك، كنت أكسب عيشي من خلال بيع الشاحنات، ورغم أن عملي كله متعلق بالشاحنات إلا أنني لم أكن أهتم بأمرها على الإطلاق، فلم أكن أعرف أي شيء عنها، ولم أكن أعرف حتى السر الذي يمكن هذه الشاحنات من الحركة؛ لقد كنت أحتقر هذه الوظيفة، وأحتقر حياتي داخل غرفة حقيرة بشارع 56 الغربي، غرفة تغزوها الصراصير باستمرار وبأعداد كبيرة، ومازلت أذكر أنه كان لديّ مجموعة من أربطة العنق معلقة على جدران الغرفة، وعدما كنت أمد يدي كل صباح لالتقاط رباط عنق جديد، كانت الصراصير تتبعثر في كل الاتجاهات وقد كنت أكره اضطراري كل يوم لتناول الطعام في مطاعم رخيصة وحقيرة، كانت كذلك على الأرجح مليئة بالصراصير باستمرار.

كنت أعود إلى غرفتي وحيدًا كل ليلة - أعاني صداعًا شديدًا وصدريًّا زاخرًا بالإحباط والقلق والألم والتمرد على الوضع الذي أعيشه، ولقد كنت أشعر بالسخط؛ لأن الأحلام التي كانت تراودني أيام الدراسة قد انقلبت إلى كوابيس. كنت دائمًا أتساءل هل هذه الحياة؟ هل هذه هي المغامرة الكبرى التي كنت أنتظرها بشوق كبير!

هل هذا هو كل ما سوف تعنيه الحياة بالنسبة لي - العمل في وظيفة أكرهها وأحتقرها، والحياة مع الصراصير، وتناول الطعام الفاسد القذر، دون أمل في المستقبل؟ ... لقد كنت أشعر بشوق للقراءة، وتحرير الكتب التي كنت أحلم بتأليفها في الماضي أيام الدراسة.

كنت أعرف أن أمامي كثيرًا أكتسبه في هذه الحياة وأنني لن أفقد شيئًا إذا ما تركت الوظيفة التي أكرهها وأحتقرها. ما كنت مهتمًّا بتكوين ثروة، لكني كنت مهتمًا بالاستمتاع بحياتي بأكبر قدر ممكن. باختصار لقد وصلت بالفعل إلى لحظة اتخاذ القرار الحاسم، تلك اللحظة التي تواجه معظم الشباب في بداية حياتهم؛ لذا اتخذت القرار - وقد غيّر هذا القرار وجه مستقبلي تمامًا. لقد جعلني أعيش بقية حياتي في سعادة وعوضني بما فاق أحلامي الوردية.

كان قراري الآتي: يجب عليّ، ترك العمل الذي أكرهه؛ وبما أنني قد قضيت أربعة أعوام طالبًا في كلية المعلمين في وارينزبيرج، بولاية ميسوري أعدّ للعمل في التدريس، فقد كان بإمكاني التدريس للبالغين في المدارس الليلية، وبذلك انفسحت أمامي فرصة قراءة الكتب خلال النهار، وإعداد المحاضرات وكتابة الروايات والقصص القصيرة. لقد كنت أريد "أن أكتب لا أحيا، وأن أحيا لأكتب"، وقد فكرت، ما المادة التي سوف أقوم بتدريسها للبالغين في المدرسة الليلية؟ وبعد أن راجعت التدريب ونوع التعليم الذي كنت أتلقاه في الكلية، وجدت أنه كان لي في التدريب الذي حظيت به والتجربة التي مررت بها في مجال الخطابة فائدة عملية كبيرة في مجال الأعمال - وكذلك في الحياة - أكثر من أي شيء آخر درسته في الكلية، بل في حياتي كلها، ولعلك تسأل لماذا؟ ذلك لأن فن الخطابة ساعد على محو شعوري بالخجل وفقدان الثقة بالنفس ومنحني الشجاعة والقدرة على التعامل مع الناس، كما كان من الواضح أن الريادة والقيادة غالبًا ما تكونان للشخص الذي يمكنه أن يقف بين الناس ويقول كل ما يفكر فيه دون خجل أو خوف.

قمت بعد ذلك بالتقديم للحصول على وظيفة مدرس خطابة في الدورات والفصول الليلية في كلٍّ من جامعتي كولومبيا ونيويورك، إلا أن هاتين الجامعتين قررتا أن بإمكانهما الاستغناء عن خدماتي.

شعرت حينئذ بالإحباط - لكنني أشكر الله الآن على كونهم رفضوني؛ لأنني بدأت التدريس في الفصول الليلية لإحدى الجمعيات الدينية، حيث كان عليّ أن أظهر نتائج ملموسة بسرعة كبيرة. كم كان هذا تحديًا بالنسبة لي! إن هؤلاء البالغين الذين كانوا يدرسون في فصولي لم يشرعوا في حضور هذه الفصول من أجل الحصول على درجة جامعية أو من أجل المظهر الاجتماعي. لقد جاءوا من أجل غرض واحد: لقد أرادوا حلّ مشكلاتهم. كل ما كانوا يريدونه أن يتمكنوا من الوقوف وسط جمهور، وإلقاء بضع كلمات في الاجتماع في مجال العمل دون أن تصيبهم إغماءة بسبب الخوف والرهبة. كان رجال المبيعات يريدون التمكن من الدخول مباشرة إلى أي عميل صعب المراس دون الاضطرار للسير والدوران عدة مرات حول البناية التي يسكن بها العميل لاستحضار شجاعتهم. لقد أرادوا أن ينموا لديهم الشعور بالثقة بالنفس ورباطة الجأش، وكانوا ينشدون النجاح في مجال عملهم. كانوا يرغبون في الحصول على المزيد من المال لأسرهم، وبما أنهم كانوا يدفعون مقابل هذه الفصول والدورات التدريبية بطريقة الأقساط، وبالطبع يمكن أن ينقطعوا عن الدفع إذا لم يصلوا من خلال هذه الفصول إلى أي نتائج، وحيث إنني لم أكن أحصل على مرتب ثابت، بل على نسبة من الأرباح المحققة، كان عليّ أن أكون جادًّا وعمليًّا إذا أردت أن أتكسَّب عيشي من هذه الوظيفة.

شعرت في ذلك الوقت أنني أقوم بعملي تحت أعباء وقيود شديدة، إلا أنني أدركت الآن أنني كنت أحصل على تدريب لا يقدر بثمن. كان عليّ تشجيع وحث طلبتي، ومساعدتهم في حل مشكلاتهم. كان عليّ أن أجعل كل فصل دراسي مثيرًا وإيجابيًّا بدرجة تدعو هؤلاء الطلبة إلى العودة مرة أخرى والاستمرار معي.

كان عملًا مثيرًا وأحببته كثيرًا، وكنت مذهولًا من السرعة التي تمكن بها رجال الأعمال أولئك من اكتساب الثقة بالنفس وكذلك من السرعة التي تمكنوا بها من الحصول على ترقيات وزيادة في المرتبات. لقد حققت الفصول نجاحًا فاق توقعاتي، وخلال ثلاثة فصول دراسية أصبحت الجمعية الدينية، التي كانت ترفض دفع خمسة دولارات كأجر يومي - تدفع لي ثلاثين دولارًا في الليلة. وفي البداية كنت أقوم بتدريس فن الخطابة فحسب، ولكن بمرور السنوات، رأيت أن هؤلاء البالغين بحاجة كذلك إلى مهارة اكتساب الأصدقاء والتأثير في الناس، وحيث إنني لم أتمكن من العثور على كتاب مناسب يشمل بدقة العلاقات الإنسانية، فقد قمت بنفسي بتحرير مثل هذا الكتاب، ولم أكتبه بالطريقة المتبعة لتأليف الكتب المختلفة، لا بل إنه أنشئ وأسس على خبرات وتجارب البالغين الذين حضروا هذه الحصص، وقد أطلقت على هذا الكتاب اسم "كيف تكتسب الصداقات وتؤثر في الآخرين". *

وحيث إن هذا الكتاب كان مُخصصًا في الأصل ليتم تدريسه في الفصول التي أشرف عليها، وحيث إنني قد قمت من قبل بتأليف أربعة كتب أخرى لم يسمع بها أحد قط، فإنني لم أحلم أبدًا أو يخطر ببالي أن يحقق هذا الكتاب مبيعات عالية: فلربما كنت أحد أكثر الكتاب ذهولًا في هذا العالم.

ومع مرور السنوات أدركت أن مشكلة أخرى من أكبر المشكلات التي تواجه هؤلاء البالغين، ألا وهي القلق. كانت أغلبية طلبة فصولي من رجال الأعمال والمديرين ومندوبي المبيعات والمهندسين والمحاسبين: أي قطاع من كل المهن والحروف المختلفة، ومعظمهم كان يعاني مشكلات في حياته! كما كانت هناك كذلك سيدات في هذه الفصول - سيدات أعمال بل وربات بيوت: لقد كانت لديهن كذلك مشكلات! وبالطبع كنت بحاجة ماسة إلى كتاب عن كيفية ردع القلق، وذلك كي أقوم بتدريسه في الفصول التي أشرف عليها؛ لذا حاولت مرة أخرى أن أعثر على مثل هذا الكتاب. ذهبت إلى مكتبة نيويورك العامة الكبرى، واكتشفت شيئًا أذهلني وأدهشني كثيرًا، وهو

أن هذه المكتبة لديها اثنان وعشرون كتابًا فقطط تعالج القلق، بينما يوجد لديها مائة وتسعة وثمانون كتابًا تحت بند الديدان أي ما يقرب من تسعة أمثال عدد الكتب الموجودة عن القلق. إنها حقيقة مذهلة أليس كذلك؟ فالقلق من أكبر المشكلات التي تواجه البشرية، ولا ريب أنك تعتقد أن كل مدرسة عليا أو كلية تعقد دورة تدريبية عن الكف عن القلق، لكن حتى لو كان هناك مثل هذه الدورة في أي كلية أو مدرسة أو أي مكان آخر فإنني لم أسمع بها قط، ولا عجب في أن يقول دافيد سيبري في كتابه: **كيف تقلق على نحو صحيح"**: "إننا لا نعد أنفسنا أبدًا لتحمل ضغوط الحياة من حولنا".

ترى ما نتيجة ذلك؟ إن النتيجة الحتمية هي أن أكثر من نصف أسرة المستشفيات يشغلها أناس مصابون باضطرابات عصبية وعاطفية.

لقد ألقيت نظرة على الاثنين والعشرين كتابًا، التي تتحدث عن القلق والقابعة على أرفف مكتبة نيويورك العامة، بالإضافة لهذا، قمت بشراء كل الكتب التي أتيحت لي، وكانت تتناول القلق، إلا أنني لم أجد أي كتاب يصلح لتدريسه في فصولي؛ لذا قررت أن أقوم بتأليف مثل هذا الكتاب بنفسي.

وبدأت أعد نفسي لتحرير هذا الكتاب منذ سبع سنوات مضت، ترى كيف كان ذلك؟ لقد كان من خلال قراءة ما قاله الفلاسفة على مر العصور المختلفة عن القلق ومشكلاته. كذلك قمت بقراءة مئات السير الذاتية بدءًا من كونفوشيوس، وحتى تشرشل، وعقدت لقاءات مع عدد لا حصر له من البارزين في مجالات الحياة المختلفة أمثال "جاك ديمبس" "والجنرال عمر برادلى" و"الجنرال مارك كلاك"، و"هنري فورد" و"إليانور روزفلت" و"دورثي ديكس".

كذلك قمت بشيء آخر كان أكثر أهمية من اللقاءات ومن قراءة الكتب. لقد عملت لمدة خمس سنوات في معمل خاص لهزيمة القلق، معمل خاص بفصول البالغين التي أقوم بتدريسها، وعلى حد علمي كان هو المعمل الأول والفريد من نوعه في العالم، وكان هذا هو ما فعلناه، قمنا بتلقين طلابنا مجموعة من القواعد عن كيفية الكف عن القلق وطلبنا منهم أن يقوموا بتطبيق هذه القواعد على حياتهم الخاصة، ثم بعد ذلك يتحدثون أمام زملائهم في الفصل عن نتيجة ذلك، وقد تحدث آخرون عن الأساليب التي كانوا يتبعونها في الماضي في حياتهم، للتغلب على المشكلات التي تؤرقهم.

وكنتيجة لهذه التجربة، أعتقد أنني قد استمعت لأحاديث وتجارب عن كيفية التغلب على القلق أكثر من أي شخص آخر على ظهر الأرض، بالإضافة لذلك فقد قرأت مئات الأحاديث الأخرى التي تناولت هذا الموضوع - أحاديث أرسلت إلى عبر البريد - أحاديث حظيت بجوائز في فصولنا التي عقدت في جميع أنحاء العالم، لذا فإن هذا الكتاب، لم يخرج من برج عاجي، كما أنه ليس كتابًا للنظريات الأكاديمية عن كيفية التغلب على القلق. لقد حاولت **كتابة تقرير موثق وموجز عن الكيفية التي تغلب فيها آلاف البالغين على القلق**، وهناك شيء واحد مؤكد، ألا وهو أن هذا الكتاب عملي، ويمكنك أن تثق به كل الثقة.

لقد قال الفيلسوف الفرنسي "فاليري" :"إن العلم هو مجموعة من الوصفات الناجحة" وهذا التعبير ينطبق تمامًا على هذا الكتاب: إنه مجموعة من الوصفات الناجحة التي أثبتت فاعليتها بمرور الوقت لتخليص حياتنا من القلق، وعلى الرغم من هذا، دعني أحذرك عزيزي القارئ أنك لن تجد أي شيء جديد بهذا الكتاب، لكنك ستجد العديد من الوصفات والأساليب المعروفة والتي لا يتم تطبيقها على أرض الواقع، وعندما يصل الأمر إلى هذا الحد، فأنا وأنت لسنا بحاجة لسماع أي شيء جديد. إننا نعرف ما يكفي لنعيش حياة مثالية. إن مشكلتنا ليس هي الجهل، ولكنها الكسل والتراخي وعدم اتخاذ موقف. مشكلتنا هي عدم الاهتمام بتطبيق ما نتعلمه على حياتنا الخاصة

وعلى المشكلات التي نواجهها ونعاني منها. إن الغرض من هذا الكتاب هو أن نؤكد على ما نعرفه بالفعل، وأن نوضح ونكشف ونظهر العديد من الحقائق الأزلية والأساسية، وأن ندفعك للقيام بشيء إزاء تطبيق مثل هذه النظريات والمبادئ على حياتك.

وبالطبع فإنك لا تقرأ هذا الكتاب لتتبين كيف تم تأليفه. إنك تبحث بالتأكيد عن كيفية التصرف واتخاذ المواقف في هذه الحياة.

حسنًا فدعنا نبدأ الآن. أرجو عزيزي القارئ أن تقوم بقراءة البابين الأول والثاني من هذا الكتاب، وإذا لم تشعر حينئذ أنك اكتسبت قوة جديدة تعينك على كف القلق والاستمتاع بالحياة؛ إذن فألق بهذا الكتاب بعيدًا؛ إذ لن يفيدك.

ديل كارنيجي

* متوافر لدى مكتبة جرير



الباب الأول

حقائق أساسية
يجب أن تعرفها عن
القلق



1

الحياة داخل غرف محكمة

في ربيع عام 1871 التقط أحد الأشخاص كتابًا، وقرأ به عشرين كلمة كان لها تأثير عميق على مستقبله. كان طالبًا للطب بمستشفى مونتريال العام، وكان يشعر بالقلق إزاء اجتياز الامتحان النهائي، وإزاء ما يجب عليه القيام به، وإلى أين يتوجه، وكيف يبني مستقبله المهني ويتكسب عيشه.

وقد ساعدت هذه الكلمات الست والعشرون طالب الطب الذي قرأها في عام 1871 على أن يصبح أشهر أطباء جيله، وقام بتأسيس كلية طب جونز هوبكنز الشهيرة، وأصبح أستاذًا ملكيًّا (أستاذًا في جامعة بريطانية يحتل كرسيًّا أنشئ بمنحة ملكية) بجامعة أوكسفورد، وهو أسمى شرف يمكن أن يحظى به أي رجل يعمل في المجال الطبي في الإمبراطورية الإنجليزية، وقد منحه ملك إنجلترا لقب فارس، وعندما توفي تطلب الأمر مجلدين ضخمين يحتويان على 1466 صفحة، وذلك لرواية قصة حياته.

اسمه السير "ويليام أوسلير". وفيما يلي الكلمات الست والعشرون التي قرأها في ربيع عام 1 - ست وعشرون كلمة كتبها "توماس كارلايل" ساعدته على أن ينعم بحياة خالية من القلق، وهي "إننا لا يصح أن **ننشغل بما يقع بعيدًا عن نظرنا وعن متناول أيدينا، بل يجب أن نهتم فقط بما هو موجود بين أيدينا بالفعل".**

وبعد مرور اثنين وأربعين عامًا من قراءة هذه الكلمات، وفي إحدى ليالي الربيع الندية عندما كانت زهور التيوليب ناضرة يانعة بساحة الجامعة خاطب السيد "ويليام أوسلير" طلاب جامعة "يال" قائلًا لهم: إن رجلًا مثله عمل أستاذًا في أربع جامعات وألف كتابًا شهيرًا، هل من المفترض أن يكون ذا عقلية خاصة، إلا أنه أوضح لهم أن هذا غير صحيح وأخبرهم بأن أصدقاءه المقربين يعرفون أنه ذو عقلية متوسطة الذكاء.

إذن، فما سر نجاحه؟ أوضح لهم أن السر يرجع إلى ما يطلق هو عليه الحياة في "غرف محكمة الإغلاق". لعلك عزيزي القارئ تسأل الآن عما كان يعنيه بقوله هذا؟ كان السير "ويليام أوسلير" قد قام بعبور المحيط الأطلنطي في باخرة ضخمة، حيث كان بإمكان ربان السفينة وهو بمنصته أن يضغط على زر لتصبح في الحال كل أجزاء وماكينات السفينة التي كانت تصدر الصخب والضجيج لتوها مغلقة على نفسها، ومانعة للماء، بحيث لا تسمح بتسربه من جزء لآخر من أجزاء السفينة، وقال الدكتور "أوسلير" لطلبة جامعة يال و"الآن، فإن كل واحد منكم يتألف من أجزاء وأقسام أروع وأكثر تنظيمًا من تلك الموجودة على ظهر الباخرة الضخمة، وأمامه رحلة أطول من تلك التي يجب أن تقوم بها السفينة، وما أحتكم عليه هو أن تتعلموا أنتم أيضًا أن تتحكموا في أنفسكم، بحيث تتحول حياتكم إلى أجزاء وأقسام مغلقة على نفسها، ولا تسمح بمرور الأفكار والهموم من جزء لآخر، وتلك هي أكثر الطرق ضمانًا للحصول على الأمان والراحة النفسية خلال الرحلة. اصعد على المنصة الخاصة بك، وتأكد أن الحواجز التي تفصل بين أجزاء حياتك تؤدي دورها جيدًا. اضغط الزر وأنصت إلى الحواجز الحديدية وهي تغلق أبواب الماضي وأيام الأمس التي ولت وانتهت، واضغط زرًّا آخر ليتولى ستار معدني إغلاق باب المستقبل ... الأيام الآتية التي لم تولد بعد، وحينئذ ستكون في أمان... ستعيش حاضرك في أمان. أغلق أبواب الماضي، دع

الماضي يتخفف من أحزانه وهمومه، فلأن يحيا الإنسان محملًا بهموم المستقبل وأحزان الأمس لهو أمر يتداعى معه أقوى الرجال. أغلق أبواب الماضي وأبواب المستقبل بنفس القوة والإحكام. إن المستقبل هو اليوم ... فليس هناك غد. وموعد نجاة وخلاص الإنسان هو الآن، الحاضر. إن إهدار الطاقة والإرهاق العقلي والضغوط العصبية تطارد خطوات الإنسان الذي يعاني القلق تجاه المستقبل... أغلق أبواب الماضي، أغلق الحواجز المانعة واستعد لتنمية العادة الخاصة بأن تحيا الحاضر وتنسى أمر الماضي وتتجاهل المستقبل".

تُرى أكان الدكتور "أوسلير" يعني أنه لا يجب علينا بذل أي مجهود من أجل الإعداد للمستقبل؟ كلا، إنه لم يعن هذا مطلقًا، إلا أنه استفاض في هذا الحديث ليقول إن أفضل وسيلة للإعداد للغد هي التركيز بكل قدراتك الذهنية، وكل حماسك على القيام بعمل اليوم في موعده دون تأخيره إلى الغد، وتلك هي الطريقة الوحيدة التي يمكنك بها الإعداد للمستقبل.

لقد حث السير "ويليام أوسلير" طلبته في يال على بدء يومهم بالدعاء "اللهم ارقنا خبز يومنا هذا".

وتذكر أن هذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط فهو لا يشكو من الخبز القديم الذي اضررنا إلى تناوله أمس ولا يقول "يا إلهي، إنني قد أعاني القحط، فكيف يمكنني حينئذٍ الحصول على خبز الخريف القادم وعلى فرض أنني فقدت وظيفتي - يا إلهي كيف يمكنني الحصول على طعامي؟".

لا، إن هذا الدعاء يعلمنا أن نطلب خبز يومنا هذا فقط فخبز اليوم هو نوع الخبز الوحيد الذي بوسعك تناوله. منذ سنوات مضت، كان فيلسوف مفلس يتجول خلال إحدى البلدان التي كان سكانها يعانون صعوبة العيش، وفي أحد الأيام التف حوله مجموعة من الناس، وقام بإلقاء واحدة من أشهر الخطب التي تم إلقاؤها على الإطلاق في أي مكان وفي أي زمان. كانت تلك الخطبة تحتوي على الكلمات التي ظل لرنينها صدى عبر العصور: "لا تفكر في الغد: حيث يحين بالغد الوقت الكافي للتفكير في أموره".

إن كثيرًا من الناس قد أعرضوا عن مقولة "لا تفكر في الغد" لقد رفضوا اعتبار هذه الكلمات نصيحة من أجل الكمال، فهم يقولون "ينبغي أن يفكر الإنسان في الغد، ويطمئن إلى حماية أسرته وضمان الحياة الكريمة لهم، وينبغي أن يدخر المال من أجل العجز".

وبالطبع، فإن هذا صحيح، وينبغي على الإنسان مراعاته، وفى حقيقة الأمر ترجمت كلمات هذه المقولة منذ ثلاثمائة عام مضت، وهي بالطبع لا تعني اليوم نفس ما كانت تعنيه في عهد الملك جيمس. هناك اختلاف كبير بين دلالة الكلمات اليوم وذلك الوقت. إن هذه المقولة تتضمن كلمات ومعاني الحاضر بأنه لا ينبغي على الإنسان أن يقلق بشأن الغد.

نعم إنه يجب على الإنسان التفكير في الغد بشتى الوسائل، هذا صحيح، وعليه التفكير والتخطيط والإعداد للغد بصورة جيدة، ولكن عليه أن ينحي القلق جانبًا.

خلال الحرب العالمية الثانية، قام القادة العسكريون بالتخطيط للغد، إلا أنهم لم يتيحوا للقلق بشأن المستقبل أن يعوق تفكيرهم وعملهم. يقول الأدميرال" أرنست كينج" الذي قاد البحرية الأمريكية "لقد قمت بإعداد أفضل الرجال بأفضل المعدات الموجودة لدينا، وقمت بتكليفهم كما يبدو بأهم وأخطر المهام، وكان هذا هو كل ما بوسعي وقد قمت به".

واصل الأدميرال كينج حديثه قائلًا "لو أن إحدى السفن غرقت، لما استطعت أن أجعلها تطفو مرة أخرى. إذا كان مقدرًا لها أن تغرق؛ فلن يمكننى إيقافها يمكننى الاستفادة من وقتي بصورة أفضل للتفكير في مشكلة الغد من مجرد الشعور بالاضطراب والندم والحزن على ما حدث في مشكلة اليوم. إلى جانب أنني لو تركت هذه الأفكار تسيطر على ذهني لما كنت نجحت في عملى أو

واصلته".
سواء في الحرب أو السلم، فإن الفارق الأساسي بين التفكير الجيد والتفكير الخاطئ هو ما يلي: إن التفكير الجيد يتعامل مع الأسباب والمؤثرات ويؤدي إلى التخطيط المنطقي والبناء بينما يؤدي التفكير السيئ عادة إلى التوتر والانهيار العصبي.
لقد حظيت بشرف مقابلة "أرثر هايز سلزبرجر" ناشر إحدى أشهر الصحف في العالم أجمع وهي صحيفة "نيويورك تايمز" وأخبرني السيد "سلزبرجر" أنه عندما اتقدت نار الحرب العالمية الثانية عبر أوروبا كان يشعر بالذهول والقلق الشديد إزاء مستقبله، حتى إن النوم استعصى عليه. كان عادة ما يخرج من سريره في منتصف الليل، ويأخذ بعض الأقمشة المعدَّة للرسم وأنابيب الألوان، وينظر في المرآة، ويحاول رسم صورة لنفسه. لم يكن يعرف أي شيء عن فن الرسم، إلا أنه يقوم بالرسم على أية حال، وذلك بغرض إبعاد القلق عن ذهنه، وأخبرني السيد سلزبرجر بأنه لم يتمكن أبدًا من القضاء على القلق ونيل راحة البال، حتى بدأ في اتباع شعار يتكون من ثلاث كلمات، ألا وهو:

"خطوة واحدة تكفي".

وفي نفس الوقت تقريبًا، كان هناك شاب صغير السن يرتدي البذلة الرسمية - في مكان ما في أوروبا يتلقى نفس الدرس. وهو "تيد بنيجرمينو" من بالتيمور بولاية ميرلاند، وقد كان القلق على وشك الفتك به.
كتب "تيد بنيجرمينو"، قائلًا: " في أبريل عام 1945، أصابتني حالة شديدة من القلق، حتى ألمَّ بي ما يطلق عليه الأطباء "القولون العصبي" وهي حالة أصابتني بألم مبرح، ولو لم تنته الحرب في الموعد الذي انتهت فيها، فأنا على يقين من أنني كنت سأصاب بانهيار تام في كل أجهزة جسمي.
لقد كنت منهكًا للغاية، وكان عملي يتمثل في المساعدة في وضع وإعداد قوائم وسجلات بأسماء الجنود الذين قتلوا في أثناء العمليات الحربية، وكذلك أسماء من فقدوا وأصيبوا كما كان عليّ إخراج جثث قتلى كلا الفريقين المتحاربين (قوات الحلفاء وقوات العدو) الذين قتلوا في أثناء العمليات الحربية وتم دفنهم بسرعة شديدة في قبور ضحلة خلال المعركة. كان عليَّ جمع المتعلقات الشخصية الخاصة بأولئك الرجال وأن أتأكد من وصولها إلى أهالي الضحايا أو إلى أقربائهم الذين قد يقدرون قيمتها. لقد كنت دائم القلق خوفًا من ارتكاب أخطاء جسيمة ومحرجة، وكان يساورني قلق، أيمكنني التغلب على كل هذا والخروج سالمًا من محنة الحرب هذه أم لا؟ كنت قلقًا وأتساءل دائمًا ما إذا كنت سوف أعيش لأضم ولدي الوحيد بين ذراعيَّ. ذلك الذي يبلغ من العمر ستة عشر شهرًا، ولم تتسنَّ لي رؤيته. لقد كنت قلقًا ومنهكًا للغاية، وكنت شديد الاهتياج حتى لقد كدت أجن. نظرت إلى يدي، وكانت عبارة عن جلد على عظم، وانتابني الذعر من فكرة العودة إلى منزلي وأنا مجرد حطام إنسان، وانهرت وانتحبت كطفل صغير. كانت دموعي تفيض كلما جلست وحدي، وكانت تلك الفترة التي أعقبت بدء معركة البلغار، حيث بكيت كثيرًا، حتى إنني فقدت الأمل تقريبًا من العودة كإنسان طبيعي مرة أخرى.
وانتهى بي الأمر إلى مصحة خاصة بالجيش، وأسدى إليَّ الطبيب نصيحة كان من شأنها تغيير حياتي تمامًا، حيث أخبرني بعد أن قام بفحص دقيق لحالتي أن مشكلاتي ومتاعبي ذهنية ونفسية بحتة. قال الطبيب تيد" **أريدك أن تفكر في حياتك كساعة رملية. إنك تعلم أن هناك آلافًا من ذرات الرمل في قمة الساعة، وكلها تمر ببطء وانتظام خلال العنق الضيق الموجود بالوسط، لا شيء يمكنني أو يمكنك القيام به لنجعل أكثر من ذرة رمل واحدة تمر من خلال هذا العنق الضيق دون**

إتلاف الساعة الرملية. أنا وأنت وكل إنسان في هذه الحياة مثل هذه الساعة الرملية. عندما نبدأ في الصباح نشعر أن هناك مئات المهام التي يجب علينا القيام بها خلال اليوم، لكننا ما لم نتركها؛ لتسير في مسارها الصحيح وتتم في التوقيت المناسب لها خلال اليوم، فإننا سنكون مضطرين لهدم بنائنا البدني والذهني".

يواصل تيد حديثه قائلًا: لقد مارست وطبقت هذه الفلسفة على حياتي منذ ذلك الحين" ذرة رمل واحدة كل حين .. مهمة واحدة كل حين.." وأنقذتني هذه النصيحة جسمانيًّا وذهنيًّا خلال الحرب؛ وساعدتني كذلك في مركزي الحالي كمدير للعلاقات العامة والدعاية في إحدى الشركات الكبرى، حيث واجهت المشكلات نفسها التي واجهتها في أثناء الحرب في مجال العمل، كان عليَّ القيام بالعديد من الأشياء في نفس الوقت وكان الوقت لا يتسع للقيام بكل هذه الأشياء. كنا نعاني قلة المخزون، وكانت هناك طلبات جديدة علينا الوفاء بها. وعدة إجراءات علينا القيام بها؛ كتغيير العنوان، وفتح وإغلاق المكاتب ... وما شابه.

لكن بدلًا من أن أصاب بالتوتر والعصبية، تذكرت ما قاله لي الطبيب. "ذرة واحدة من الرمال في كل مرة.. مهمة واحدة في كل فترة". مع تكرار هذه الكلمات لنفسي مرارًا نجحت في أداء المهام المطلوبة بصورة أكثر دقة وفاعلية كما أديت عملي دون الشعور بالاضطراب وباختلاط الأمور، ذلك الشعور الذي حولني تقريبًا إلى حطام على أرض المعركة.

إن من أكثر الملاحظات على طريقة حياتنا اليومية رعبًا أننا نجد أن نصف أسرة المستشفيات يشغلها مرضى مصابون بمشكلات عصبية وذهنية، وقد انهاروا تحت عبء فادح من تراكم مشكلات وهموم الأمس ومخاوف الغد، إلا أن معظم أولئك الناس كان يمكنهم أن يتجنبوا ما أصابهم - كان يمكن أن يحيوا في سعادة وبهجة حياة هنيئة وطيبة - فقط لو أنهم اتبعوا كلمات الدعاء التي تقول "لا تقلق بشأن الغد"؛ أو كلمات السير ويليام أوسلير" الحياة داخل غرف محكمة".

أنت وأنا عزيزي القارئ نقف الآن في هذه اللحظة في ملتقى الماضي والحاضر: الماضي الفسيح الذي يحمل الكثير للأبد والمستقبل الذي سوف يمتد إلى يوم الساعة، ولا يمكننا أن نحيا في أي منهما - لا، ولا حتى للحظة واحدة، ولو أننا حاولنا القيام بهذا فيمكن أن ندمر كلًّا من أجسادنا وعقولنا؛ لذا، دعنا عزيزي القارئ نحيا راضين عن الوقت الوحيد المتاح لنا أن نعيش فيه.

كتب "روبرت لويس ستفنسون" قائلا: "يمكن لأي شخص أن يحمل عبء همومه ومشكلاته مهما كانت ثقيلة حتى حلول الليل، أي شخص يمكنه أداء عمله، مهما كان صعبًا، طالما أن هذا يستمر ليوم واحد. يمكن لأي شخص أن يحيا حياة هنيئة، وسعيدة حتى غروب الشمس، وهذا هو المعنى الحقيقي للحياة".

نعم، إن هذا هو كل ما تتطلبه الحياة منا؛ لكن السيدة ي. ك شيلدز من ساجينا بولاية ميتشجان ساقتها همومها ومشكلاتها لليأس - بل وحتى لحافة الانتحار - قبل أن تتعلم أن تعيش يومها فقط، دون التفكير في الغد فيما حدث بالأمس، وقد تلت عليّ قصتها قائلة: "في عام 1937 فقدت زوجي، وكنت مصابة بإحباط شديد - وكنت مفلسة تقربًا. كتبت لمديري السابق السيد ليون روش بشركة "روش فولر" واستعدت وظيفتي السابقة مرة أخرى، وقد كنت أتكسب في السابق عن طريق بيع الكتب العالمية للمدارس بالقرى والمدن، وكنت قد بعت سيارتي منذ عامين عندما مرض زوجي، إلا أنني تمكنت من توفير المال الكافي للاستعانة بسيارة قديمة وبدأت في بيع الكتب مرة أخرى.

"كنت أعتقد أن العودة مرة أخرى إلى الطريق سوف تساعدني على التخلص من الإحباط الذي أعاني منه، إلا أن القيادة بمفردي وتناولي الطعام وحدي كانا فوق قدرة تحملي. بعض المناطق لم

يكن لديها القوة الشرائية التي كانت أرجوها، كما أنني لم أتمكن من خفض تكاليف السيارة كما كنت أتوقع.

"في ربيع عام 1938 كنت أعمل بمنطقة فرساي بولاية ميسوري الأمريكية، حيث كانت المدارس فقيرة والطرق سيئة. كنت وحيدة ومحبطة حتى إنني فكرت في الانتحار. بدا لي أن النجاح أمر مستحيل، لم يكن لدي شيء لأعيش من أجله. كنت أخشى الاستيقاظ في الصباح ومواجهة الحياة. كنت أخشى كل شيء. أخشى عجزي عن الوفاء بمصروفات السيارة. وعجزي عن دفع إيجار الغرفة التي أعيش بها. أخشى ألا يكون لدي ما أسد به رمقي من طعام وشراب. كنت أخشى اعتلال صحتي ولم يكن لدي المال الكافي للذهاب إلى الطبيب. كان كل ما يمنعني من الانتحار فكرة أن شقيقتي سوف تحزن بالغ الحزن، بالإضافة كذلك إلى أنني لا يوجد لدي المال الكافي لدفع تكاليف ومصروفات الجنازة.

ثم قرأت ذات يوم مقالًا نجح في إخراجي من حالة الاكتئاب والقنوط والجزع التي كنت أعيشها، وسوف أستشعر طوال حياتي فضل إحدى عبارات هذا المقال عليّ، وكان مضمونها: "كل يوم هو بداية جديدة للإنسان الحكيم". قمت بكتابة هذه العبارة ولصقتها على زجاج السيارة الأمامي بحيث يمكنني قراءتها كل دقيقة في أثناء قيادتي للسيارة، وجدت أنه ليس عسيرًا أن أحيا يومي فقط، دون التفكير في الأمس أو الغد. تعلمت نسيان أمر الماضي وعدم التفكير في أمر المستقبل وكنت أقول لنفسي كل صباح" إن اليوم هو حياة جديدة".

نجحت في التغلب على شعوري بالخوف من الوحدة وشعوري بالحاجة، وهأنذا أشعر بالسعادة والنجاح وأنطوي على حماس وحب كبير للحياة من حولي، وأعلم الآن أنني لن أشعر أبدًا بالخوف مرة أخرى، فضلًا عما تحمله الحياة وتخبئه الأقدار لي، وأعرف الآن أنه لا يصح أن أخشى المستقبل، وأعرف أن بإمكاني أن أحيا يومًا بيوم - وأن كل يوم هو حياة جديدة للإنسان الحكيم".

مَنْ يا ترى قد نظم هذه الأبيات؟

سعيد وحده ذلك الإنسان
الذي يحيا يومه
ويمكنه القول بثقة:

"أيها الغد فلتفعل ما يحلو لك، فقد عشت يومي"

لقد نظمت هذه الأبيات منذ أكثر من ثلاثين عاما قبل الميلاد، ونظمها الشاعر الروماني هوارس.

إن من أكثر الأشياء مدعاة للرثاء في الطبيعة الإنسانية - كما تبين لي - أننا جميعًا نميل أحيانًا للتوقف عن الحياة، ونحلم بامتلاك حديقة ورود سحرية في المستقبل - بدلًا من الاستمتاع بالزهور المتفتحة وراء نوافذنا اليوم.

لماذا نكون حمقى هكذا - حمقى بشكل يرثى له؟

كتب ستيفن لياكوك قائلًا: "كم هو غريب عدم مسايرتنا لحياتنا. يقول الطفل الصغير، عندما أصبح ولدًا كبيرًا فسوف أفعل كذا وكذا، ويقول الولد الكبير عندما أكبر فسوف أفعل كذا وكذا وعندما يكبر يقول عندما أتزوج فسوف أفعل كذا وكذا، ثم ماذا؟ ما الذي يتبع كل هذا؟ حينئذ يتغير التفكير فيقول الإنسان عند التقاعد سوف أفعل كذا وكذا، وعندما يحين التقاعد ينظر إلى حياته بشكل ما، فقد افتقدها تمامًا، وولت وانتهت. إننا نعرف مؤخرًا جدًّا أن الحياة إنما تكون في طريقة العيش، في نسيج كل يوم وكل ساعة".

كاد الراحل "إدوارد إيفانز" من ديتريوت بالولايات المتحدة الأمريكية أن يفقد حياته بسبب القلق قبل أن يعرف أن "الحياة تكمن في طريقة العيش، في نسيج كل يوم وكل ساعة". نشأ إدوارد إيفانز

فقيرًا معدمًا، وتكسب عيشه في البداية عن طريق بيع الجرائد ثم عمل بائعًا في محل بقالة، وفيما بعد أصبح عائلًا لسبعة أشخاص، يعتمدون عليه في الحصول على الخبز والطعام. وحصل على وظيفة كمساعد أمين مكتبة، وعلى الرغم من ضعف المرتب الذي كان يحصل عليه، إلا أنه كان يخشى ترك العمل والبحث عن آخر، ومرت ثمانية أعوام قبل أن يتمكن من استجماع شجاعته لبدء عمل خاص به، ولكنه ما إن بدأ حتى نجح في إقامة مشروع مميز بمبلغ صغير، يبلغ خمسة وخمسين دولارًا كان قد اقترضه لإقامة مشروعه هذا الذي أثبت نجاحًا فائقًا حتى إنه حقق له ربحا بلغ عشرين ألف دولار سنويًّا. ثم جاءت الهفوة الكبرى الهفوة القاتلة، حيث قام بتظهير كمبيالة بمبلغ كبير لصديق له - وأفلس هذا الصديق، وسرعان ما أعقبت هذه الكارثة كارثة أخرى، إذ انهار البنك الذي كان يودع به كل أمواله، ولم يفقد كل سنت كان يملكه فقط، لكنه أيضًا غرق في دين يبلغ ستة عشر ألف دولار، ولم تتحمل أعصابه كل هذا، حيث أفضى إليّ بأنه: "لم يكن بوسعي أن أنام أو أن أتناول طعامي، وأصبحت مريضًا دون أن أدري. **إن القلق، ولا شيء غير القلق** هو الذي أصابني بالمرض، وفي أحد الأيام كنت أسير بالطريق، فانتابتني إغماءة، وسقطت على جانبه. لم يكن بوسعي أن أسير على قدمي، ولزمت السرير وأصابنى طفح جلدى، وامتلأ جسدي بالبثور حتى أصبح مجرد النوم على السرير ألما وعذابًا بالنسبة لي، وزادت صحتي ضعفًا واعتلالاً يوما بعد يوم، وأخيرًا أخبرني الطبيب أن أمامي أسبوعين فقط في هذه الحياة، وأصابني هذا بصدمة كبيرة، فقمت بكتابة وصيتي ثم لزمت سريري في انتظار النهاية. لم تعد هناك فائدة من القلق والصراع. استسلمت لقدري واسترخيت وأخلدت إلى النوم، ولم تكن عيناي قد غفلتا لساعتين متتاليتين منذ أسابيع.، ولكن الآن مع اقتراب مشاكلي في هذه الحياة من النهاية رحت في سبات عميق مثل الطفل الصغير وبدأ شعوري بالضجر والسأم والإرهاق يتلاشى، واستعدت شهيتي مرة أخرى، بل وزاد وزني.

"وبعد أسابيع قليلة، أصبح بإمكانى السير باستخدام عكازين، وبعد مرور ستة أسابيع أخرى كان بإمكانى الذهاب للعمل كنت أحقق ربحا يبلغ عشرين ألف دولار سنويًّا إلا أنني كنت سعيدا الآن لحصولي على وظيفة بأجر يبلغ ثلاثين دولارًا في الأسبوع، لكنني قد تعلمت الدرس: لا مزيد من القلق - لا مزيد من الندم على ما حدث بالماضي - لا مزيد من الخوف من المستقبل. قمت بتركيز كل وقتي وجهدي وطاقتي بل وحماسي على العمل الذي أقوم به اليوم".

وخلال عدة سنوات أصبح "إدوارد إيفانز" رئيسًا للشركة التي يعمل بها - شركة "منتجات إيفانز" وهذه الشركة على قائمة بورصة نيويورك لسنوات، إلا أن إدوارد إيفانز ما كان ليحقق كل هذه الإنجازات التي وصل إليها، ما لم يكن قد تعلم أن يحيا في غرف محكمة.

إنك سوف تستعيد دائمًا المقولة الآتية: "إن القاعدة هي الندم على ما فات والقلق بشأن المستقبل وعدم الاكتراث أبدًا بالحاضر الذي تعيشه - إن معظم الناس يتصرفون بهذه الطريقة - يندمون على ما فاتهم ويقلقون على ما يخبئه لهم المستقبل - وذلك بدلًا من الاهتمام بالحاضر والعيش فيه.

حتى الفيلسوف العظيم "مونتان" ارتكب هذا الخطأ حيث قال: "إن حياتي كانت مليئة بالعثرات والمحن العصبية، التي لم يحدث معظمها أبدًا" وكذلك حياتك وحياتي.

وقال دانتي "فكر في أن هذا اليوم الذي نحياه لن يأتي مرة أخرى". إن الحياة تنقضي وتمر بسرعة مذهلة. إننا في سباق مع الزمن. إن اليوم ملكنا وهو ملكية غالية. **إنها الملكية الوحيدة الأكيدة بالنسبة لنا.**

إن هذه هي فلسفة لويل توماس، وقد قضيت مؤخرًا عطلة الأسبوع في مزرعته، ولاحظت أن الكلمات التالية الآتية مطبوعة ومعلقة في إستوديو الإذاعة الخاص به، بحيث يمكنه رؤيتها بين

الحين والآخر:

إن هذا اليوم من إبداع الخالق؛
لذا فعلينا أن نبتهج ونسعد به.

وضع الكاتب جون راسكين على مكتبه قطعة بسيطة من الحجر، محفورًا عليها كلمة واحدة، ألا وهي: اليوم، وبينما لا توجد لدي قطعة حجر على مكتبي، إلا أنني أحتفظ بقصيدة ملصقة على مرآتي، بحيث يمكنني أن أراها عندما أحلق ذقني كل صباح، وطالما احتفظ بها السير ويليام أوسلير على مكتبه - قصيدة من نظم الكاتب المسرحي الهندي الشهير كاليداسا:

تحية للفجر
انظر لهذا اليوم!
إنه الحياة إنه روح الحياة
في زمنه القصير
كل الحقائق الخاصة بوجود الإنسان:
سعادة التقدم في العمر
مجد الموقف
روعة الجمال
إن الأمس هو مجرد حلم انقضى
والغد هو مجرد رؤيا
لكن إذا عشنا يومنا بصورة جيدة، فسوف نجعل من الأمس رؤيا للسعادة
وكل غد رؤيا مليئة بالأمل.
فلتول اليوم اهتمامك إذن
فكذا تؤدي تحية الفجر.

إذن، فثمة شيء ينبغي أن تعرفه عن القلق، هو: إذا أردت أن تبعده عن حياتك، فعليك اتباع ما قام به السير ويليام أوسلير.

قم بإغلاق الأبواب الحديدية في وجه الماضي والمستقبل وصن حياتك في غرف محكمة الإغلاق.

لم لا تسأل نفسك هذه الأسئلة، وتتولى تسجيل الإجابة عنها.

1. هل أقوم بتأجيل الحياة في الحاضر من أجل القلق بشأن المستقبل، أو من أجل التشوق إلى حديقة زهور سحرية في الأفق البعيد؟
2. هل أعكر صفو الحاضر باستدعاء مرارة ما وقع في الماضي - ذلك الذي انتهى وانقضى بالفعل؟
3. هل أستيقظ في الصباح، وكلي تصميم على تحقيق أكبر استفادة من ساعات اليوم الأربع والعشرين؟
4. هل يمكنني الحصول على المزيد من هذه الحياة بالعيش داخل غرف محكمة الإغلاق؟
5. متى أبدأ في القيام بهذا؟ الأسبوع المقبل؟ ... غدًا؟... **اليوم؟**

2

وصفة سحرية للتغلب على المواقف المقلقة

هل ترغب في وصفة سريعة وأكيدة للتعامل مع المواقف المقلقة - وصفة يمكنك استخدامها فورًا قبل قراءة المزيد من هذا الكتاب؟

إذن دعني أخبرك عن الطريقة التي اتبعها "ويليس. هـ. كاريير" المهندس العبقري، الذي بدأ صناعة تكييف الهواء ورأس مؤسسة كاريير العالمية الشهيرة بولاية نيويورك الأمريكية، وإنها لإحدى أفضل الطرق التي سمعت عنها لعلاج المشكلات القلقة، وقد حصلت عليها من السيد كاريير نفسه عندما كنا نتناول الغداء معًا في نادى المهندسين بولاية نيويورك.

يقول السيد كاريير "عندما كنت شابًّا صغيرًا عملت لصالح شركة "بافلو فورج" في "بافلو"، بولاية نيويورك، وكنت مسئولًا عن مهمة تركيب جهاز تنقية الغاز بأحد المصانع في مدينة كريستال بولاية ميسوري - وكان مصنعًا يقدر بملايين الدولارات. كان غرض تركيب هذا الجهاز هو إزالة الشوائب من الغاز حتى يتسنى إحراقه، دون التسبب في أذى للمحركات. كانت تلك الطريقة الخاصة بتنقية الغاز جديدة، وقد سبق تجربتها مرة واحدة فقط من قبل، وفي ظل ظروف مختلفة، وفي أثناء عملي بمدينة كريستال بولاية ميسوري نجمت صعوبات ومشكلات غير متوقعة، وعلى الرغم من أن الجهاز كان يعمل بالفعل، إلا أنه لم يكن يعمل بصورة جيدة تكفي لتغطية الضمان الذي عقدناه مع الشركة صاحبة المصنع.

لقد صعقت من الفشل الذي حاق بي، وبدا الأمر وكأن أحدهم قد أصابني بضربة على رأسي، وبدأت أشعر بالآلام في معدتي وأحشائي، ولفترة من الوقت انتابني قلق شديد، حتى إنني لم يكن بإمكاني النوم.

"وفي النهاية أحسست شيئًا ما بداخلي يذكرني أن القلق لن يفضي بي إلى شيء؛ لذا قمت بتحديد طريقة لعلاج المشكلة التي تؤرقني، وقد كانت هذه الطريقة مجدية إلى حد كبير. لقد كنت أتبع تلك الطريقة نفسها المضادة للقلق لما يزيد عن ثلاثين عامًا، وهي طريقة بسيطة يمكن لأي شخص الاستعانة بها وتتكون من ثلاث خطوات.

الخطوة الأولى: قمت بتحليل الموقف بأمانة مع تنحية مشاعر الغضب جانبًا، وتحديد أسوأ ما يمكن أن يحدث نتيجة لفشلي هذا، ووجدت أنه لن يقوم أي شخص باعتقالي أو بقتلي، وكان هذا شيئًا أكيدًا. نعم حقًّا إن هناك احتمالًا بأن أفقد وظيفتي كما كان هناك احتمال بأن يضطر أصحاب الشركة إلى إزالة الجهاز الذي قمت بتركيبه وبالتالي يفقدون عشرين ألف دولار قمنا باستثمارها في ذلك المجال.

الخطوة الثانية: بعد تحديد أسوأ ما يمكن أن يحدث لي، أعددت نفسي لتقبله عند الضرورة. قلت لنفسي إن الفشل سيكون ضربة قاضية لسجل عملى، وقد يعنى فقداني لوظيفتي، ولكن إذا حدث فبإمكاني دائمًا أن أحصل على وظيفة أخرى. على أية حال كان بالإمكان أن تكون الظروف أسوأ من ذلك؛ أما بالنسبة لرؤسائي فالأمر على ما يرام؛ إذ يدركون أننا نقوم بتجربة طريقة جديدة في تنقية الغاز، وإذا كلفتهم هذه التجربة عشرين ألف دولار، فسيكون بإمكانهم تحمل هذا، ويمكنهم وضع هذا المبلغ تحت بند الأبحاث، فقد كانت تجربة على أية حال.

بعد اكتشاف أسوأ ما يمكن أن يحدث، وتهيئة نفسي لتقبل الأمر عند الضرورة، حدث شيء بالغ الأهمية: لقد شعرت على الفور بالاسترخاء وراودني شعور بالسلام الداخلي لم أذقه طوال حياتي.

الخطوة الثالثة: منذ ذلك الحين، قمت بتكريس وقتي وجهدي في محاولة لتحسين صورة أسوأ وضع ممكن أن يصل إليه الأمر، والذي كنت قد تقبلته ذهنيًّا بالفعل

حاولت حينئذ تحديد الطرق والوسائل التي يمكنني بها تخفيض خسارة العشرين ألف دولار التي تواجهها الشركة، وقد فعلنا هذا، وبدلًا من أن تخسر الشركة عشرين ألف دولار، ربحت خمسة عشر ألفًا.

ربما لم يكن ليتسنى لي هذا أبدًا لو لم يلازمني الشعور بالقلق، وذلك لأنه من أسوأ سمات القلق، أنه يدمر قدرتنا على التركيز، وعندما ينتابنا الشعور بالقلق تبدأ عقولنا بالقفز هنا وهناك وفي كل مكان، وتفقد القدرة على اتخاذ القرار، إلا أنه عندما نجبر أنفسنا على مواجهة أسوأ الأمور ونتقبلها ذهنيًّا؛ فإننا ندحض التخيلات الغامضة في أذهاننا ونضع أنفسنا في وضع نتمكن فيه من التركيز على مشكلتنا.

"لقد حدثت هذه الواقعة منذ سنوات مضت، واستفدت استفادة كبيرة من هذه التجربة منذ ذلك الحين؛ ونتيجة لذلك كانت حياتي تقريبًا خالية تمامًا من القلق".

والآن، لماذا تبدو وصفة "ويليس كاريير" السحرية قيمة وعملية بل ومقنعة جدًّا؟

إن السبب وراء ذلك هو أننا تخلصنا من عذاب القلق الذي يكاد يعمي أبصارنا ويجعلنا نحلق وسط الضباب الكثيف. إنها تثبت أقدامنا بقوة إلى الأرض، ونحن بفضل هذه الوصفة نعرف أين نقف وإذا لم تكن الأرض التي نقف عليها قوية وراسخة، فكيف يتمنى لنا أبدًا أن نأمل في التفكير في أي شيء بصورة صحيحة؟

لقد توفي البروفيسور ويليام جيمس رائد علم النفس التطبيقي منذ عام 1910. لكن لو أنه كان حيًّا اليوم، وسمع بهذه الوصفة السحرية لمواجهة أسوأ الأمور في حياتنا، لوافق عليها، بل وتحمس لها بشدة، ولعلك تسأل الآن، من أين لي أنا أن أعرف هذا؟ وسأجيب عن سؤالك هذا: لقد قال هو نفسه لتلاميذه "كونوا على استعداد لتقبل الأمر .. كونوا على استعداد لتقبل الأمر ... وذلك لأن تقبل ما حدث هو أول خطوة في سبيل التغلب على تبعات أي مشكلة".

وقد قام "لين بوتانج" بالتعبير عن نفس الفكرة في كتابه الناجح "أهمية الحياة" يقول الفيلسوف الصيني "إن راحة البال الحقيقية تنبع من تقبل أسوأ الأمور التي يتوقع حدوثها. وأعتقد أن هذا يعني إطلاق كمية من الطاقة".

"نعم، تمامًا إن هذا يعني إطلاق كمية جديدة من الطاقة! عندما نتقبل أو نرضى بأسوأ الأمور التي يمكن أن تقع أو تحدث، لا يكون لدينا شيء نخشى أن نفقده، وهذا بالطبع يعني - أن أي شيء لا تخسره إنما هو مكسب لنا! ويقول "ويليس كارير": "بعد أن واجهت مع نفسي أسوأ الأمور التي يمكن أن تقع شعرت على الفور بالراحة والاسترخاء وأحسست بالاطمئنان الداخلي، ومنذ ذلك الحين، أصبح بمقدرتي التفكير بصورة سليمة".

يبدو هذا كلامًا معقولًا، أليس كذلك؟ وعلى الرغم من ذلك دمر ملايين من الناس حياتهم في ثورة غضب، وذلك لأنهم رفضوا تقبل تبعات المشكلات التي يتعرضون لها، ومن ثم رفضوا محاولة التحسين والتخفيف من وطأة هذه التبعات، رفضوا إنقاذ ما يمكن إنقاذه من الحطام، وبدلًا من محاولة إعادة بناء أنفسهم وثرواتهم، دخلوا في دوامة الألم والحزن، وانتهت بهم الحال كضحايا للاكتئاب والمنخوليا.

هل تريد أن ترى كيف قام شخص آخر باتباع وصفة "ويليس كاريير" السحرية وكيف قام

بتطبيقها على مشكلته الخاصة؟ حسنًا إنه أحد الأشخاص الذين كانوا يرتادون فصولي.

بدأ هذا الطالب حديثه قائلًا "لقد كنت أتعرض لعملية ابتزاز لم أكن أصدق أن هذا ممكن - لم أكن أصدق وقوعه في الحياة الواقعية، كنت أعتقد أن هذا يحدث في الأفلام فقط - إلا أنني كنت أتعرض بالفعل لعملية ابتزاز: إن شركة البترول التي كنت أرأسها كان لديها عدد من الشاحنات وكذلك مع السائقين، وفي الوقت الذي أتحدث عنه الآن كانت القواعد والقوانين الخاصة بأوقات الحرب تطبق بحزم شديد، ولم يكن من المسموح لنا تجاوز حد معين في الكمية التي نقوم بتوريدها لعملائنا، إلا أنه ودون علمي كان هناك عدد من السائقين يقومون بتقليص كمية الزيت التي يجب توزيعها على العملاء ويبيعونها لحسابهم الخاص.

"وقد علمت لأول مرة بشأن هذه الصفقات المشبوهة عندما جاء إلى مكتبي في أحد الأيام رجل ادعى أنه مفتش حكومي، وطلب مني رشوة، وقال إن لديه وثائق تثبت تورط سائقي الشركة في هذه الأعمال، وهدد بتقديم هذه الأدلة إلى السلطات المعنية إذا لم أدفع له مقابل سكوته".

"كنت أعلم بالطبع أنه لا داعي للقلق على المستوى الشخصي على الأقل، لكنني كنت أعرف كذلك أن القانون ينص على أن الشركة مسئولة عن أفعال موظفيها، وفضلًا عن ذلك، فقد كنت أعرف أنه إذا تم رفع القضية أمام القضاء وذاعت في الصحف، ففي تلك الدعاية السيئة كساد لأعمالي، وكنت بالطبع فخورًا بالمستوى الذي وصلت إليه، فقد قام أبي بإنشاء هذه الشركة منذ أربعة وعشرين عامًا مضت.

"كان ينتابني قلق شديد، ولم أذق طعم النوم أو الزاد لثلاثة أيام بلياليها. كنت أدور في دوامة مجنونة وأسأل نفسي باستمرار، هل أدفع له ما يريد - خمسة آلاف دولار - أو أرفض وأخبره بأن الأمر لا يعنيني وأن بإمكانه أن يفعل ما يريد؟ وكلما حاولت إقناع نفسي بأي من الأمرين كنت أشعر بأنني أحيا في كابوس مريع، ثم حدث أن وقع في يدي في إحدى الليالي كتاب "كيف تتوقف عن القلق" والذي حصلت عليه في أثناء دراستي بأحد فصول "ديل كارنيجي" في الخطابة. وبدأت في قراءة الكتاب، حتى وصلت إلى قصة "ويليس كاريير" عليك مواجهة أسوأ ما يمكن حدوثه "كما تقول القصة، ووقفت أمامها، ثم سألت نفسي: ما أسوأ شيء يمكن حدوثه إذا ما رفضت دفع الرشوة، وقام هؤلاء المبتزون بعرض سجلاتهم ومستنداتهم على السلطات المختصة؟

الإجابة عن هذا السؤال كانت هي: تدمير عملي. إن هذا أسوأ ما يمكن أن يحدث. لن أساق إلى السجن. كل ما في الأمر أن الدعاية السيئة يمكن أن تدمرني".

"وحينئذ قلت لنفسي، حسنًا فلنفترض أن عملي قد دُمّر، وماذا في ذلك، أنا على استعداد نفسي لتقبل الأمر، وماذا بعد ذلك؟".

حسنًا، بعد تدمير عملي، فعلى الأرجح سأكون بحاجة للبحث عن وظيفة، ولم يكن هذا بالأمر السيئ، فقد كنت أعرف الكثير عن مجال عمل البترول - وكان هناك العديد من الشركات التي قد تسعد بانضمامي إليها ... وبدأت في التحسن وبدأت الحالة المزرية التي لازمتني لمدة ثلاثة أيام في الانفراج... وهدأت عواطفي - وأصبحت قادرًا على التفكير بشكل سديد مما أثار ذهولي"

وشعرت حينئذ بذهن صافٍ يساعدني على مواجهة الخطوة الثالثة - وهي تحسين صورة أسوأ وضع يمكن أن يتطور إليه الموقف، وفي أثناء محاولتي للبحث عن حلول له وجدت نفسي أتعامل معه وأفكر فيه من زاوية جديدة تمامًا، فذهب فكري إلى أنني إذا ما قمت بإخبار السلطات المعنية بالموقف كله، فيمكن للمختصين أن يجدوا طريقة لم تتطرق إلى ذهني من قبل. أعلم أنه يبدو من الغباء والحمق أن أذكر أن هذه الفكرة لم تخطر ببالي من قبل، لكنني بالطبع لم أكن أفكر، لقد كنت أقلق فحسب! وعلى الفور عقدت عزمي على الذهاب لمقابلة السلطات المختصة، وبعد ذلك

استغرقت في نوم عميق.

"ولعلك تسأل الآن، كيف انتهى هذا الأمر؟ حسنًا، في الصباح التالي نصحني المحامي بالذهاب للسلطات المختصة وإخبارهم بالحقيقة، وذلك ما فعلته تمامًا، وذهلت لسماع المسئول المختص يقول لي إن عمليات الابتزاز هذه تتم منذ شهور، وإن هذا الشخص الذي ادعى أنه مفتش حكومي ما هو إلا محتال مطلوب من قبل الشرطة، وكم أدى سماعي لهذا الكلام إلى شعوري بالراحة والاطمئنان بعد أن قمت بتعذيب نفسي لثلاثة أيام في تساؤل مستمر عمَّا إذا كان عليّ دفع الرشوة ومقدارها خمسة آلاف دولار لهذا المحتال المحترف!

"إن هذه التجربة علمتني درسًا أبديًّا، والآن عندما أواجه أي مشكلة تهددني بالشعور بالقلق، أقوم على الفور باتباع وصفة ويليس كاريير السحرية القديمة".

واستمع، فهناك المزيد فيما يلي: قصة "إيرل هاني" من "وينشستر" بولاية ماساشوستس كما رواها لي بنفسه في السابع عشر من نوفمبر، عام 1948 بفندق ستاتلر في بوسطن".

أخبرني قائلًا "قديمًا في العشرينيات، كنت أعاني من قلق شديد حتى إن القرحات أدت إلى بداية تآكل بطانة المعدة، وفي إحدى الليالي أصبت بنزيف رهيب، وتم نقلي بسرعة إلى مستشفى متصل بكلية الطب. جامعة نورثويسترن بولاية شيكاغو، وانخفض وزني من 175 رطلًا إلى 90 رطلًا فقط، وكانت حالتي الصحية سيئة للغاية حتى إن الأطباء حذروني حتى من رفع يدي، وقال ثلاثة أطباء، منهم متخصص شهير في علاج القرحات إن حالتي ميئوس منها ولا علاج لها" وكان غذائي على مساحيق القلويات ملء ملعقة مائدة، نصفها لبن ونصفها قشدة كل ساعة، وكانت الممرضة تقوم كل ليلة وصباح بوضع أنبوب مطاطي إلى داخل معدتي وتضخ كل محتوياتها بها.

واستمر هذا لمدة شهور ... وفي النهاية قلت لنفسي: انظر هنا يا إيرل هاني إذا لم يكن أمامك ما تنتظره في حياتك خلال الأيام المقبلة سوى الموت البطيئ، فعليك أن تستمتع بالوقت القصير المتبقي لك في هذه الدنيا بأكبر درجة ممكنة. لطالما أردت أن تسافر في رحلة حول العالم من قبل أن تموت، إذن فلو كنت تنوي القيام بها فعليك القيام بها دون أي تأجيل.

"عندما أخبرت أطبائي بأنني سوف أقوم برحلة حول العالم وأنني سوف أتولى بنفسي الضخ لمعدتي مرتين يوميًّا، أصابهم الذهول وصرخوا قائلين إن هذا أمر مستحيل، وقالوا إنهم لم يسمعوا بشيء مثل هذا من قبل، وحذروني من أنني إذا ما قمت بهذه الرحلة، فلن يتبقى لي من العمر ما يمكنني من العودة إلى منزلي سالمًا، بل سوف أدفن بالبحر حيث ألقى حتفي خلال الرحلة، لكنني رددت عليهم قائلًا: "لا، إن هذا لن يحدث. لقد وعدت أقربائي بأن أدفن بمدافن العائلة في بروكسي بولاية نبراسكا، لذا فإنني سوف أصحب تابوتًا معي؛ حتى أدفن فيه عندما أموت، ولا يتم إلقائى في البحر.

وقمت بالفعل بتجهيز هذا التابوت، وقمت بالإجراءات الخاصة بسفره معي على ظهر المركب، ثم أعددت الترتيبات الخاصة مع شركة الملاحة أن تقوم - في حالة وفاتي - بوضع جثتي في غرفة خاصة صغيرة عند درجة التجميد، وأن يحفظوها هناك حتى تعود الباخرة مرة أخرى إلى أرض الوطن، وبدأت رحلتي وفي ذهني أبيات الشاعر القديم التي تقول ما معناه:

استمتع بما تبقى لك في هذه الحياة

قبل أن تذهب أنت أيضًا، وترقد تحت التراب

من التراب وإلى التراب تعود، وأسفل التراب ترقد

بلا خمر، وبلا غناء، دون مغنيين، ودون نهاية

وفي اللحظة التي أبحرت فيها على ظهر المركب من لوس أنجلوس متجهًا إلى الشرق، شعرت

بتحسن في صحتي، وبدأت تدريجيًّا في التوقف عن تناول مساحيق القلويات وعن ضخ معدتي، وسرعان ما بدأت أتناول جميع أنواع الطعام، حتى تلك الأطعمة الدسمة التي من شأنها أن تودي بحياتي.

ومع مرور الأسابيع، بدأت حتى في التدخين ...

واستمتعت بحياتي بصورة لم أعهدها من قبل" ومرت علينا في أثناء هذه الرحلة الرياح الموسمية وإعصار التيفون الاستوائي وكان من المفترض أن تقضي عليّ مثل هذه الأشياء وتفضي بي إلى الموت الأكيد، إلا أنني في هذه الرحلة، أو في هذه المغامرة كما أحب أن أطلق عليها تخلصت من كل ما يقلقني ويكدرني.

لقد مارست ألعابًا على ظهر السفينة، وغنيت الأغاني وكونت صداقات جديدة وسهرت حتى منتصف الليل، وعندما وصلنا الصين والهند، وجدت أن مشكلات العمل التي كنت أواجهها في وطني تعتبر جنة مقارنة بالفقر والجوع الذي وجدته متفشيًا في بلاد الشرق، وكففت كل مشاعر القلق التي لا معنى لها، وشعرت بتحسن، وعندما عدت إلى أمريكا كنت قد نسيت كل شيء عن إصاباتي ذات يوم بقرحة في المعدة. كنت أشعر أنني بحالة جيدة، وهو شعور لم يراودني طوال حياتي، وعدت إلى عملي ولم أشعر بالتعب منذ ذلك الحين".

وأخبرني "إيرل هاني" أنه أدرك بعد هذه التجربة أنه كان يتبع دون وعي نفس المبادئ التي كان يستخدمها ويليس كاريير للتغلب على القلق.

وواصل إيرل حديثه معي قائلًا: "لقد سألت نفسي أولا ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ وكانت الإجابة هي الموت".

ثانيًا، أعددت نفسي لتقبل الموت، وكان يجب علي القيام بهذا على أية حال، ولم يكن أمامي خيار، حيث قال الأطباء إن حالتي ميئوس منها.

"ثالثًا" حاولت تحسين الوضع من خلال الحصول على أقصى درجة ممكنة من المتعة خلال الوقت القصير المتبقي لي في الحياة ولو أن الإحساس بالقلق اتصل في أثناء وجودي على ظهر السفينة،

فمما لا شك فيه أنني كنت سأقضي رحلة العودة داخل التابوت، لكنني استرخيت، ونسيت كل ما يتعلق بالمشاكل التي كانت تؤرقني. ومنحني هدوء الأعصاب هذا طاقة جديدة أدت إلى إنقاذ حياتي" إذن، فالقاعدة الثانية هي: إذا كنت تعاني مشكلة تقلقك، عليك تطبيق الوصفة السحرية التي طبقها من قبل "ويليس كاريير" وذلك عن طريق القيام بالخطوات الثلاث الآتية: -

1. اسأل نفسك: "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟".
2. قم بإعداد نفسك، إذا لزم الأمر.
3. ثم حاول بهدوء تحسين الصورة إلى الأفضل.

3

ما قد يفعله بك القلق

أولئك الذين لا يعرفون كيف يحاربون القلق يموتون فى سن صغيرة

- الدكتور إليكيس كاريل

منذ عدة سنوات وفى إحدى الليالى، دق أحد جيراني جرس الباب الخاص بمنزلي وألحَ عليّ أن أقوم وأسرتي بالتطعيم ضد الجدري. لقد كان مجرد واحد من آلاف المتطوعين الذين كانوا يدقون أجراس أبواب منازل مدينة نيويورك. كان أولئك الذين يشعرون بالخوف من الإصابة بالجدري يقفون لمدة ساعات في طوابير طويلة بانتظار التطعيم، وكانت مراكز التطعيم مفتوحة ليس في المستشفيات فقط، بل كذلك في وحدات الإطفاء ودوائر الشرطة وفي المصانع الكبرى، وكان هناك أكثر من ألفي طبيب وممرضة يعملون بنشاط ليل نهار في تطعيم جماهير الناس المحتشدين في انتظار التطعيم، والسبب وراء كل هذه الإثارة أن ثمانية أشخاص من مدينة نيويورك قد أصيبوا بالجدري - ولقي اثنان منهم حتفهما. أي حالتي وفاة فقط ضمن كثافة تبلغ ثمانية ملايين نسمة.

والآن، إنني أعيش بمدينة نيويورك منذ سنوات وسنوات ولم يقم أحد خلال كل هذه السنوات العديدة بدق جرس باب منزلي لتحذيري من الإصابة بهذا المرض العاطفي الذي أدى خلال نفس الفترة إلى ضرر يزيد عشرة آلاف مرة عن الضرر الذي سببه الجدري.

لم يدق أحد أبدا جرس الباب الخاص بمنزلي ليحذرني من أن شخصًا من بين عشرة أشخاص يعيشون الآن بالولايات المتحدة سوف يصاب بانهيار عصبي - وأن السبب وراء إصابة الغالبية العظمى من هذه الحالات بالانهيار العصبي هو القلق والصراعات العاطفية؛ لذا فإنني أكتب هذا الفصل لأدق جرس بابك؛ لتحذيرك من الخطر الذي يتهددك.

قال الدكتور: "أليكس كاريل" الحائز على جائزة نوبل في الطب "إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يحاربون القلق يموتون في سن صغيرة" وكذلك ربات البيوت والأطباء البيطريون وعمال البناء.

منذ عدة سنوات، قمت بقضاء إجازتى متنقلًا داخل السيارة بين "تكساس" و"نيومكسيكو" مع الدكتور "جوبر" أحد المسئولين الطبيين بمنطقة سانتا في. وكنا نتحدث عن آثار القلق. وقال لي: "سبعون بالمائة من كل المرضى الذين يذهبون للأطباء يمكنهم أن يعالجوا أنفسهم، فقط إذا تخلصوا من مخاوفهم ومن مشاعر القلق التي تراودهم، ولا تفكر للحظة أنني أعني أن أمراضهم ومتاعبهم وهمية. إن متاعبهم حقيقية ومؤلمة، تمامًا مثل آلالم الأسنان بل وفي بعض الأحيان تفوقها ألمًا مئات المرات. وأنا أتحدث هنا عن أمراض مثل عسر الهضم العصبي، والقرحات المعدية والمشكلات المتعلقة بالقلب، والأرق وبعض أنواع الصداع وبعض أنواع الشلل.

إن الخوف يسبب الشعور بالقلق، والقلق يجعل الإنسان متوترًا وعصبيًّا، ويؤثر على أعصاب المعدة، بل ويغير من طبيعة العصارات المعدية، ويؤدي في أحوال كثيرة إلى الإصابة بالقرحات المعدية.

ويقول الدكتور" جوزيف مونتاجيو" مؤلف كتاب "مشكلات المعدة العصبية "Nervous stomach Trouble" تقريبًا نفس الشيء. هو يقول "إن

الإنسان لا يصاب بالقرحات المعدية بسبب ما يأكله، ولكن بسبب القلق والتوتر الذي ينهش في جسده".

ويقول الدكتور الفاربز، من مستشفى مايو كلينك: "إن القرحات عادة ما تظهر أو تتوارى تبعًا لمنحنيات ومنعطفات الضغط العاطفي".

ويؤيد هذه العبارة دراسة أجريت على خمسة عشر ألف مريض بالاضطرابات المعدية بمستشفى مايو كلينك. إن أربعًا من بين كل خمس حالات لم يكن لديهم أسباب عضوية تؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.

إن الخوف والقلق والكراهية والأنانية الشديدة وعدم القدرة على تكييف أنفسهم للحياة في عامل الواقع - كانت هي الأسباب وراء أمراض المعدة والقرحات المعدية، التي يمكن أن تؤدي إلى الوفاة. وطبقًا لما تقوله مجلة "لايف" فإن قرحات المعدة تحتل المرتبة العاشرة في قائمة الأمراض القاتلة.

لقد كنت منذ فترة قريبة أتبادل الرسائل مع الدكتور "هارولد هابين" بمستشفى مايو كلينك، وكان قد ألقى خطبة أمام الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لأطباء وجراحي الطب الصناعي، قائلًا إنه قد قام بدراسة 176 حالة من مديري الأعمال، متوسط العمر لديهم هو 44 عامًا، **وكتب في تقريره أن أكثر من ثلث هذا العدد كان يعاني واحدًا من ثلاثة أمراض تنتج بصفة خاصة عن الحياة في ظل توتر شديد - وهذه الأمراض هي أمراض القلب، والقرحات المعدية وارتفاع ضغط الدم**. عليك التفكير في هذا الأمر - ثلث عدد مديري الأعمال في الولايات المتحدة وحدها يدمرون أجسادهم بأمراض القلق، وبالقرحات المعدية وبارتفاع ضغط الدم حتى قبل أن يصلوا إلى الخامسة والأربعين من عمرهم، فترى كم سيكون عددهم في العالم كله! إنهم يدفعون ثمنًا غاليًا مقابل النجاح! وياليتهم يشترون النجاح! هل يمكن لأي شخص أن يكون ناجحًا وهو يدفع ثمن نجاحه هذا من صحته وأعصابه؟ هل يمكن أن يكون ناجحًا وأعماله تتطور على حساب إصابته بقرحات المعدة ومشكلات القلب؟ ما الذي سيجنيه المرء إذا كسب العالم كله وخسر صحته؟ إن غاية ما يناله أي فرد في هذه الحياة، حتى لو امتلك العالم بأسره هو سرير ينام عليه وثلاث وجبات في اليوم، وأي موظف جديد يمكنه التمتع بهذا، بل وربما كذلك يكون بإمكانه أن ينام أكثر عمقًا ويستمتع بطعامه بصورة تزيد عن مديره المتحمس، وبصراحة، إنني أفضل أن أكون إنسانًا خالي الذهن ودون أي مسئوليات، على أن أكون إنسانًا في سن الخامسة والأربعين، وأنا أحاول إدارة شركة سكة حديد أو شركة سجائر.

إن أشهر مصنعي السجائر في العالم سقط ميتا نتيجة إصابته بهبوط في القلب في أثناء محاولته تجديد نشاطه والحصول على بعض الراحة في الغابات الكندية. لقد جمع الملايين، وسقط ميتا في الحادية والستين من عمره، ولعله قد قام بمقايضة سنوات عمره مقابل ما يسمى بالنجاح في العمل.

وفي تقديري أن هذا الرجل بكل ملايينه لم يكن في نصف نجاح والدي - وهو فلاح من ولاية ميسوري - مات في التاسعة والثمانين من عمره دون أن يكون هناك في جيبه دولار واحد.

إن الإخوة "مايو" أصحاب الشهرة الواسعة أعلنوا أن نصف أسرَّة مستشفى مايو كلينك التي يملكونها، يرقد بها أناس مصابون بمشاكل عصبية، لكن عند دراسة أعصاب أولئك المرضى دراسة متأنية ووضعها تحت الاختبار، تبدو في معظم هذه الحالات قوية وبحالة جيدة جدًا. إن مشكلاتهم العصبية ناتجة عن مشاعر الإحباط والقلق والخوف والهزيمة واليأس، وقد قال أفلاطون إن أكبر خطأ يرتكبه الأطباء هو أنهم يحاولون علاج الجسد دون محاولة علاج الروح أو الذهن، على الرغم من أن الروح والجسد هما كيان واحد ولا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض!

"استغرق الطب ثلاثة وعشرين عامًا لاستيعاب هذه الحقيقة العظيمة. لقد بدأنا تطوير نوع جديد من الدواء يسمى الدواء **السيكوسوماتي**، وهو دواء يعالج كلًّا من الجسد والروح، ونحن نعيش في زمن تمكن فيه الطب من القضاء على العدد من **الأمراض الرهيبة الناتجة عن بعض الجراثيم** - أمراض مثل الجدري والكوليرا والحمى الصفراء بالإضافة إلى العديد من الكوارث الأخرى التي سحقت ملايين لا تحصى لها وأفضت بهم إلى الموت المبكر إلا أن الطب عجز عن التغلب على الأمراض الناتجة عن المشاعر والعواطف الأليمة كالقلق والخوف والكراهية والإحباط واليأس. إن الكوارث والمصائب التي تنتج عن الأمراض العاطفية تنتشر وتتزايد بسرعة كبيرة، وإن واحدًا من بين كل ستة أشخاص وقعت عليهم القرعة لأداء الخدمة العسكرية في أثناء الحرب العالمية الثانية استبعدوا لأسباب نفسية.

ما الذي يؤدي إلى إصابة الإنسان بالجنون؟ لا أحد يعرف الإجابة الكاملة عن هذا السؤال، لكن الخوف والقلق في العديد من الحالات تكون في الغالب عوامل مساعدة على إصابة الإنسان بالجنون، فإن الشخص الذي يعاني القلق والاضطراب والإنهاك المستمر والذي يعجز عن مجاراة عالم الواقع القاسي يقوم بتحطيم الروابط بينه وبين البيئة من حوله ويرتد إلى عالم أحلام من نسج خياله؛ مما يخلصه من مشاكل القلق التي يعاني منها.

يوجد على مكتبي كتاب للدكتور "إدوارد بودولسكي" بعنوان "توقف عن القلق وعش سعيدًا" وفيما يلي عناوين بعض الفصول في هذا الكتاب:

ما يفعله القلق بالقلب يسبب ارتفاع ضغط الدم

القلق يسبب ارتفاع ضغط الدم

القلق بسبب الروماتيزم

خفضّ من قلقك لمصلحة معدتك

كيف يمكن للقلق أن يؤدي إلى الإصابة بالبرد

القلق والغدة الدرقية.

القلق والبول السكري.

وهناك كتاب آخر عن القلق وهو كتاب جيد يساعد على تفسير الكثير من الأمور وهو كتاب "الإنسان ضد نفسه" تأليف الدكتور "كارل مينينجر" أحد" الأخوة مايو" المتخصصين في الطب النفسي. إن كتاب الدكتور "مينينجر" لن يقوم بإعطائك أية قواعد عن كيفية تجنب القلق؛ لكنه سوف يوضح لك كيف أننا نقوم بتدمير أجسادنا وعقلونا بمشاعر القلق والإحباط والكراهية والاستياء والتمرد والخوف. إنك على الأرجح سوف تجد نسخة من هذا الكتاب في أي مكتبة عامة.

إن القلق يمكن أن يجعل حتى أكثر الرجال قوة إنسانًا مريضًا. لقد اكتشف الجنرال "جرانت" هذه الحقيقة خلال الأيام الأخيرة من الحرب الأهلية الأمريكية، وتجري أحداث القصة كما يلي: قام الجنرال" جرانت" بمحاصرة مدينة

"ريتشموند" لمدة تسعة أشهر فهزمت قوات الجنرال "لي" بعد أن حاصرها الجوع والإرهاق والإنهاك، وفرت أعداد كبيرة من الجنود، وانشغل الباقون في الصلاة والدعاء داخل خيامهم - يصرخون ويبكون، تطاردهم الكوابيس. لقد كانوا يشعرون أن النهاية أصبحت وشيكة. أشعل جنود "لي" النار في مستودعات ومخازن القطن والتبغ في ريتشموند وأحرقوا مخازن الأسلحة، وهربوا من المدينة ليلًا، إلا أن "جرانت" وجنوده طاردهم مطاردة حامية مطلقين عليهم النار من كل جانب.

أصيب "جرانت" بحالة شديدة من الإرهاق والإنهاك، كما أصيب بصداع شديد، فانفصل عن جنوده وتوقف عند إحدى المزارع الصغيرة وقضى ليلته بأحد المنازل هناك، وقام "جرانت" بتسجيل هذه الأحداث جميعها فكتب قائلًا: "قضيت ليلتي في غسيل قدمي بالماء الساخن والخردل،

وقمت بوضع لصوق الخردل على رسغي وعلى الجزء الخلفي من رقبتي، على أمل أن تشفى بحلول الصباح".

وفي الصباح التالي شفيت كل جروحه، ولم يكن السبب في شفائه هو لصوق الخردل، لكن السبب كان هو مجئ رسول على حصانه حاملًا إليه رسالة من الجنرال لي يخبره فيها برغبته في الاستسلام.

كتب جرانت قائلًا: "عندما جاء الضابط الذي يحمل الرسالة، كنت لا أزال أعاني صداعًا شديدًا، لكن في اللحظة التي رأيت فيها محتويات الرسالة، شفيت تمامًا من كل ما أعاني.

ومن الواضح هنا أن السبب وراء مرض جرانت هو شعوره الدائم بالقلق والتوتر والانفعال. لقد شفي تمامًا في اللحظة التي شعر فيها بالثقة والنصر والإنجاز الذي نجح في تحقيقه.

وبعد مرور سبعين عامًا من هذا التاريخ، اكتشف "هنري مورجينثاو" وزير الخزانة في حكومة فرانكلين روزفلت أن القلق يؤثر سلبيًا في صحته، حتى إنه جعله يصاب بالدوار. وقد سجل كل هذا في يومياته قائلًا إنه يعاني شدة القلق، إذ قام الرئيس بشراء 4.400.000 بوشل من القمح في يوم واحد، وذلك بغرض رفع سعر القمح في الأسواق، ويقول في مذكراته "شعرت بالدوار في أثناء حدوث كل هذا وعدت لمنزلي وذهبت للنوم لمدة ساعتين عقب الغذاء".

ولو أردت أن أرى ما يفعله القلق بالناس، فلست مضطرًا للذهاب إلى الطبيب: يمكنني أن أنظر من خلال نافذة منزلي حيث أقوم بكتابة هذا الكتاب؛ ويمكنني أن أرى بوضوح، منزلًا أدى القلق إلى إصابة صاحبه بالانهيار العصبي - وآخر أدى القلق إلى إصابة صاحبه بمرض البول السكري، وعندما انخفضت الأسعار في البورصة ارتفعت نسبة السكر والبول في دمه.

عندما انتخب "مونتيني" الفليسوف الفرنسي اللامع محافظًا لمدينة "بوردو" الفرنسية مسقط رأسه، قال لمواطني مدينته: "إنني على استعداد لتولي" أموركم على ألا يكون هذا على حساب صحتي". إلا أن الناس من حولي يدعون أمور حياتهم تؤثر على صحتهم بالسلب، بل إنها تكاد تقتلهم في بعض الأحيان.

ولو شئت أن أتذكر ما يفعله القلق بالإنسان، فلست بحاجة للنظر إلى منازل جيراني، بل يمكنني أن أنظر إلى هذه الغرفة التى أقوم الآن بالكتابة فيها، حتى أتذكر كيف أن المالك السابق لهذا المنزل ترك القلق يؤدى إلى الموت المبكر.

يمكن للقلق أن يلزمك كرسي المقعدين مريضًا بالروماتيزم أو بالتهاب المفاصل. قام الدكتور "راسل سيسيل" خبير التهاب المفاصل الشهير، بوضع قائمة تضم الأسباب الأربعة الأكثر شيوعًا والتي تؤدي إلى الإصابة بالتهاب المفاصل، وهي:

1. المشكلات الزوجية.
2. الكوارث المالية.
3. القلق والوحدة.
4. الغيظ المكبوت.

وبطبيعة الحال فليست المواقف العاطفية الأربعة السابقة هي الأسباب الوحيدة وراء الإصابة بالتهاب المفاصل، فهناك أنواع متعددة منها ترجع إلى أسباب مختلفة، لكننا نكرر هنا أن تلك الأسباب هي الأسباب الأكثر شيوعًا للإصابة بالتهاب المفاصل، كما أوضح الدكتور "راسل سيسيل"". على سبيل المثال، "أصيب صديق لي بصدمة كبرى خلال فترة الركود الاقتصادي، حتى إن شركة الغاز قامت بقطع الغاز عن منزله وقام البنك كذلك بحبس الرهن عن المنزل، وأصيبت زوجته فجأة بأزمة التهاب مفاصل حادة، وبالرغم من الأدوية والأنظمة الغذائية التي

كانت تتبعها استمر معها التهاب المفاصل حتى تحسن موقفها المالي.

إن القلق يمكن أن يسبب كذلك تلف الأسنان. قال الدكتور "ويليام ماكجونيجلي" في خطابه أمام الجمعية الأمريكية لطب الأسنان" إن العواطف غير السارة مثل تلك التي يسببها القلق والخوف والضيق المستمر ... قد تؤدي إلى اضطراب ميزان الكالسيوم في الجسم وتسبب تلف الأسنان. تحدث الدكتور "ماكجونيجلي" عن أحد مرضاه كان دائمًا ما يتمتع بأسنان قوية حتى بدأ يعاني الشعور بالقلق بسبب مرض زوجته المفاجئ، وخلال الأسابيع الثلاثة التي قضتها بالمستشفى، ظهر بأسنانه تسعة تجاويف - بسبب القلق.

هل سبق أن رأيت من قبل إنسانًا يصاب بنشاط مفرط في الغدة الدرقية؟ لقد رأيت أنا مثل هذا الشخص، ويمكنني أن أقول لك عزيزي القارئ إن منظر المصابين بهذا المرض مريع، ويمكن ملاحظة ارتعاش جسدهم. إنهم يبدون كما لو كانوا على وشك الموت. إن الغدة الدرقية، وهي الغدة التي تنظم عمل الجسم، في حالة فرط نشاطها تسبب العديد من المشكلات، فهي تزيد من ضربات القلب - وترفع درجة حرارة الجسم بصورة مخيفة، وإذا لم يتم علاج الغدة الدرقية عن طريق الجراحة أو عن طريق تلقي العلاج، فقد يؤدي هذا إلى وفاة المريض.

في زيارة سابقة إلى فيلادلفيا مع صديق لي كان يعاني هذه الحالة، قمنا باستشارة الطبيب الدكتور "إزرايل برام" وهو متخصص شهير ظل يعالج هذا النوع من المرض لمدة ثمانية وثلاثين عامًا، وفيما يلي النصيحة التي كان يعلقها على جدار حجرة الانتظار بعيادته، حيث كانت مطبوعة على قطعة كبيرة من الخشب، فقد قمت بكتابتها في ورقة صغيرة في أثناء انتظاري بالخارج:

الاسترخاء والاستجمام

إن أقوى عوامل الاسترخاء والاستجمام هي الإيمان العميق والنوم، والموسيقى والضحك. يجب أن يكون لدى الإنسان إيمان قوي بالله - عليه أن يتعلم كيفية النوم بعمق - يجب وأن يحب الموسيقى الجيدة، وأن يرى الجانب المضحك من الحياة، وحينئذ سينال الصحة والسعادة.

كان أول سؤال طرحه هذا الطبيب على صديقي هذا هو: "ما نوع الاضطراب العاطفي الذي أدى إلى وصولك إلى هذه الحالة؟ وقام بتحذيره إنه ما لم يتوقف عن القلق فقد تزداد حالته سوءًا فيصاب بأمراض القلب أو بقرحات المعدة أو بمرض البول السكري.

عندما أجريت مقابلة مع الممثلة "ميرلي أوبيرون" أخبرتني بأنها نبذت القلق، لأنها عرفت أنه سوف يقضي على أهم مقومات نجاحها كممثلة: تعبيرات وجهها ومظهرها العام.

أخبرتني قائلة: "عندما بدأت التمثيل، كانت شديدة القلق والخوف. كنت قد عدت لتوي من الهند، ولم أكن أعرف أحدًا في لندن، حيث كنت أبحث عن وظيفة. قابلت عددًا من المنتجين إلا أنهم رفضوا التعامل معي، وبدأ ما معي من مال ينفد. وقضيت أسبوعين لا أتناول سوى الماء وبعض البسكويت، وحينئذ لم أكن قلقة فسحب، بل كنت جائعة أيضًا".

فقلت لنفسي "قد تكونين مغفلة، وقد لا تعملين أبدًا في التمثيل، فعلى أية حال أنت عديمة الخبرة وليست لك أية تجارب في التمثيل، فما عسى أن تقدميه سوى وجه جميل؟".

"ذهبت إلى المرآة، وعندما نظرت إليها رأيت ما فعله القلق بتعبيرات وقسمات وجهي، ورأيت الخطوط والتجاعيد التي بدأت تتكون في وجهي بفعل القلق. وتعبير القلق على وجهي؛ لذا قلت لنفسي: "يجب أن توقفي هذا الآن وفورًا. لا يمكنك تحمل ما يفعله القلق بك. إن كل ما لديك في هذه الدنيا هو وجهك وجمالك، والقلق سوف يدمر كل هذا!".

هناك عدة أشياء يمكن أن تضيف إلى عمر المرأة وتجعل شكلها وتعبيرات وجهها بغيضة مثل القلق. إن القلق يفسد تعبيرات الوجه ويملؤه بالتجاعيد وهو يجعل الوجه دائمًا عابسًا ومقطبًا، بل إنه

قد يحول لون الشعر من اللون الأسود إلى اللون الرمادي، بل ويؤدي في بعض الحالات إلى سقوط الشعر. إن القلق يمكن أن يؤدي إلى إصابة البشرة بتلف كبير، بل قد يصيبها كذلك بكل أنواع الطفح الجلدى والبثور.

إن أمراض القلق تحتل المرتبة الأولى ضمن العوامل المؤدية إلى وفاة الإنسان في الولايات المتحدة اليوم. خلال الحرب العالمية الثانية أصيب ما يقرب من ثلاثة ملايين شخص في عمليات القتال: لكن خلال نفس الفترة أدت الأمراض القلبية إلى مقتل مليوني شخص من المدنيين. وكان القلق وشدة التوتر وراء إصابة نصف هذا العدد بأمراض القلب التي أدت إلى مقتلهم في النهاية. نعم إن أمراض القلب هي أحد العوامل الرئيسية التي دفعت الدكتور أليكس إلى أن يقول مقولته الشهيرة "إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيفية محاربة القلق يموتون في سن صغيرة".

يقول ويليام جيمس "يمكن أن يتجاوز الله عن خطايانا، إلا أن جهازنا العصبى لا يتجاوز عنها أبدًا".

عندما كان قادة الحرب الصينيون القساة يريدون تعذيب سجنائهم كانوا يقومون بربط أيديهم وأرجلهم ويضعونهم أسفل حقيبة مليئة بالماء تقطر بصورة مستمرة ليل نهار، وكانت قطرات الماء تتساقط باستمرار على رءوس السجناء حتى يصبح صوتها في النهاية مشابهًا لصوت دقات الجاكوش بالنسبة لهؤلاء السجناء، فتسوقهم في نهاية الأمر لا محالة إلى الجنون.

نفس طريقة التعذيب هذه كانت تستخدم في محاكم التفتيش في أسبانيا وفى معسكرات الاعتقال إبان حكم هتلر.

إن القلق يماثل تقاطر المياه قطرة قطرة، والقلق المستمر يسوق الإنسان عادة إلى الجنون أو إلى الانتحار.

عندما كنت صبيًّا أعيش بولاية ميسوري الأمريكية كنت أشعر برعب شديد عند الاستماع إلى وصف عذاب جهنم، حيث كان هناك برنامج يتم إذاعته أسبوعيًّا يتحدث عن وصف حال جهنم وعذابها، إلا أنه لم يتحدث قط عن العذاب النفسي الذي يتحمله أولئك الذين يعانون القلق المزمن، ذلك العذاب الذي يلقونه بالفعل في الدنيا، فمثلًا، لو كنت مصابًا بالقلق المزمن فقد تصاب دومًا بأقسى آلام يمكن أن يتحملها بشر، ألا وهي آلام الذبحة الصدرية.

هل تحب الحياة؟ هل تود أن تعمر طويلًا، وأن تتمتع بالصحة الجيدة؟ فيما يلي الطريقة التي يمكنك بها تحقيق ذلك، ومرة أخرى أنقل إحدى العبارات عن لسان الدكتور ألكسيس كاريل: **"إن أولئك الذين يحتفظون برباطة جأشهم في وسط صخب المدينة يتمتعون بحصانة ضد الأمراض العصبية".**

هل يمكنك الاحتفاظ برباطة جأشك في وسط صخب المدينة؟ إذا كنت إنسانًا طبيعيًّا فستكون إجابتك هي "نعم بإمكاني هذا بالتأكيد". معظم الناس أقوى مما يتصورون. فلدينا مصادر وموارد داخلية لم نستعن بها من قبل.

وكما قال ثورو الكاتب الأمريكي الشهير في كتابه الخالد "والدن": "لا أعرف حقيقة أكثر تشجيعًا وإيجابية من الحقيقة التي تؤكد قدرة الإنسان التي لا شك فيها على الارتقاء بمستوى معيشته من خلال المساعي والمحاولات الواعية.... ولو تمكن الإنسان من الارتقاء بخطى ثابتة في اتجاه تحقيق أحلامه وسعى إلى إدراك الحياة الموجودة بخياله، فسوف يلقى نجاحًا يفوق تخيلاته وتصوراته في زمن قصير".

من المؤكد أن لدى العديد من قارئي هذا الكتاب من الإدارة ومن القوى الداخلية ما يماثل ما لدى "أولجا جارفي" من ولاية إيداهو الأمريكية، إذا اكتشفت أن بإمكانها حتى خلال أحلك الأوقات أن

تقضي على القلق، ولدي إيمان قوي أن هذا بإمكان كل إنسان - وسوف يتسنى لنا إذا قمنا بتطبيق واتباع الحقائق القديمة التي سبق وناقشناها في هذا الكتاب، وفيما يلي قصة "أولجا جارفي" كما كتبتها لي بنفسها: "منذ ثمانية أعوام ونصف أصبت بالمرض اللعين السرطان، وقضى عليّ بالموت - الموت البطيء الأليم. وأكد أكبر الأطباء المتخصصين في هذا المجال أن أيامي في الدنيا معدودة. لقد كان الموت يقترب مني بسرعة كبيرة، وكنت لا أزال صغيرة في السن. لم أكن أريد أن أموت، وفي أثناء شعوري بالإحباط الشديد، قمت بالاتصال بطبيبي في كيلوج وصرخت فيه في يأس وحزن، فوبخني ووجه إليّ لومًا شديدًا قائلًا: "ما الأمر يا أولجا، ألا تتحلين بأية قوة عزيمة أو نضال؟ لسوف تموتين بالتأكيد إذا واصلت البكاء. نعم، إنك مصابة بمرض خطير، والموت يتهدد حياتك، حسنًا، عليك مواجهة الحقائق ولتتوقفى فورًا عن القلق أو تفعلي شيئًا إيجابيًّا لإنقاذ حياتك" وفي التو واللحظة أخذت عهدًا على نفسي، عهدًا ألا أقلق، ألا أبكي، وأن أنجح في النهاية، أن أعيش".

واصلت أولجا حديثها معي قائلة: " كان القدر المعتاد من أشعة إكس والذي يجب أن يتعرض له المريض في مثل هذه الحالات المتقدمة في ذلك الوقت هو عشر دقائق ونصف يوميًّا لمدة ثلاثين يومًا.

وقد كنت أتعرض لأشعة إكس أربع عشرة دقيقة ونصف يوميًّا لمدة تسعة وأربعين يومًا، وعلى الرغم من أن عظامي أصبحت بارزة عن جسدي مثل الصخور الناتئة في جانب التل"، إلا أنني لم أشعر بالقلق وما بكيت ولو حتى مرة واحدة، بل على العكس، لقد كنت أبتسم. نعم، ففي واقع الأمر، أجبرت نفسي على الابتسام.

"إنني لست مغفلة حتى أتصور أن مجرد الابتسام يمكن أن يشفيني من مرض السرطان، إلا أنني أعتقد أن التفاؤل والابتهاج يساعدان الجسد على محاربة المرض والقضاء عليه.

وبكل المقاييس، كان ما حدث لي بعد ذلك معجزة بحق، فقد شفيت من مرض السرطان بل وتحسنت صحتي كثيرًا، حتى إنني تمتعت في السنوات الأخيرة بصحة وعافية لم أعهدها طوال حياتي، وأبلغ الشكر لتلك الكلمات التي تحمل بين طياتها التحدي والقوة: مواجهة الحقائق، الكف عن القلق؛ ثم اتخاذ موقف إيجابي!

سوف أنهي هذا بتكرار العنوان مرة أخرى: وهي كما قلنا كلمات الدكتور ألكسيس كاريل: **"أولئك الذين لا يعرفون كيف يحاربون القلق، يموتون في سن صغيرة".**

إن أتباع نبي الإسلام محمد عليه أفضل الصلاة والسلام يحفظون آيات القرآن الكريم عن ظهر قلب وكأنها مطبوعة في صدورهم، وأنا أريد لهذه العبارة أن تنطبع في صدر كل قارئ لهذا الكتاب: "أولئك الذين لا يعرفون كيفية محاربة القلق يموتون في سن صغيرة" فهل تعتقد أن الدكتور كاريل كان يتحدث عنك؟

ربما

موجز الفصل الأول

حقائق أساسية يجب أن تعرفها عن القلق	
القاعدة الأولى:	إذا أردت تجنب القلق، فعليك اتباع نصيحة الدكتور ويليام أوسلير: "الحياة داخل غرف محكمة "عش يومك دون القلق بشأن المستقبل.
القاعدة	في المرة القادمة التي تواجه فيها أي مشكلة، قم بتجربة الوصفة السحرية الخاصة

الثانية:	بويليس كاريير:
	أ: اسأل نفسك: "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا لم أتمكن من علاج هذه المشكلة؟ ب ـ أعد نفسك لتقبل أسوأ العواقب – عند الضرورة. ج- ـ ثم حاول بهدوء تحسين صورة أسوأ هذه العواقب، والتي تقبلتها بالفعل.
القاعدة الثالثة:	ذكر نفسك بالثمن الفادح الذي يكمن أن تتكبده مقابل القلق من صحتك وعافيتك: "أولئك الذين لا يعرفون كيف يحاربون القلق يموتون في سن صغيرة".

الباب الثاني

الأساليب
الأساسية
في تحليل القلق

4

كيفية تحليل ومعالجة المشكلات المقلقة

إنني أحتفظ بستة أصدقاء مخلصين (لقد علموني كل ما أعرف) وأسماؤهم هي: "ماذا، لماذا، وأين وكيف ومن ومتى"

- ريارد كبلنج

هل ستقوم الوصفة السحرية الخاصة بمؤسس صناعة تكييف الهواء "ويليس كاريير" والتي تم شرحها في الفصل الثاني من الباب الأول بمعالجة كل المشكلات المقلقة بالطبع لا.

إذن ما الحل؟ إن الحلّ الوحيد هو أن نعد أنفسنا للتعامل مع مختلف أنواع القلق عن طريق تعلم ثلاث خطوات أساسية خاصة بتحليل المشكلات، وهذه الخطوات الثلاث هي:

1. تجميع الحقائق
2. تحليل الحقائق
3. الوصول إلى قرار - ثم التصرف بناء على القرار.

إنها أشياء واضحة، لقد لقنها أرسطو لتلاميذه واستخدمها هو نفسه، وأنا وأنت يجب أن نستخدمها إذا كنا نريد علاج المشكلات التي تسبب لنا القلق، والضيق المستمر والإنهاك، والتي تحول أيامنا وليالينا إلى جحيم لا يطاق.

دعونا نبدأ بالقاعدة الأولى: تجميع الحقائق. ما السبب وراء أهمية تجميع الحقائق؟ ذلك أنه ما لم تكن الحقائق متوافرة فلن يكون بوسعنا حتى محاولة علاج المشكلة التي نعاني منها، وبدون الحقائق،لن يكون بوسعنا سوى أن نعاني من القلق والحيرة والاضطراب، وهذه ليست فكرتي بل إنها كانت فكرة الراحل هربرت هاوكز، عميد كلية كولومبيا، بجامعة كولومبيا، والذي ظل في منصبه لمدة اثنين وعشرين عامًا، وقد ساعد مائتين من الطلاب على حل مشكلات القلق التي تواجههم؛ وقد أخبرني بأن الاضطراب هو السبب الرئيسي وراء الإصابة بالقلق وقالها بالصيغة الآتية - "إن نصف القلق الموجود بالعالم بسببه أناس يحاولون اتخاذ قرارات قبل أن يكون لديهم المعلومات الكافية التي يقوم عليها أي قرار. على سبيل المثال، إذا كانت لديّ مشكلة فيجب أن أواجهها في تمام الساعة الثالثة يوم الثلاثاء القادم، فإنني أرفض تماماً أن أحاول الوصول إلى قرار بشأنها حتى يحلّ يوم الثلاثاء، وحتى حلول يوم الثلاثاء أركز مجهودي على جمع كل الحقائق المتعلقة بالمشكلة". ويواصل هربرت حديثه قائلًا:

"إنني لا يساورني الشعور بالقلق أبدًا، كما أنني لا أشعر بالألم أو الحيرة تجاه أي مشكلة تواجهني، وأحافظ دائمًا على القدر المعتاد من النوم والراحة. إنني ببساطة أركز على جمع الحقائق" وبحلول يوم الثلاثاء عادة ما تكون المشكلة قد انتهت بالفعل إذا كنت قد تمكنت من جمع كل الحقائق اللازمة، وسألت هربرت هاوكز إن كان ذلك يعني أنه قد هزم القلق تمامًا، فأجاب قائلًا: "نعم، أعتقد أنني يمكنني القول بصدق وأمانة إن حياتي الآن تكاد تكون خالية تمامًا من القلق، وقد وجدت أنه إذا تمكن الإنسان من تكريس حياته ووقته لجمع الحقائق بطريقة موضوعية وبصورة أمينة، فسوف يختفي قلقه في ضوء المعلومات والحقائق التي يحصل عليها".

ودعني عزيزي القارئ أكرر هذا مرة أخرى: "إذا كان الإنسان سوف يكرس وقته لجمع الحقائق بطريقة موضوعية وبصورة أمينة، فسوف يختفي قلقه في ضوء المعلومات والحقائق التي يحصل عليها".

ولكن ماذا يفعل غالبية الناس؟ إنهم لا يصلون إلى هذه الدرجة من الأمانة والموضوعية عند قيامهم بجمع الحقائق، وقد قال توماس أديسون بكل جدية" ما من وسيلة لا يلجأ إليها الإنسان لتجنب عناء التفكير - إننا نبحث بلهفة عن الحقائق التي تؤيد وتتفق مع ما نفكر فيه أو نريده بالفعل - ونتجاهل كل الحقائق التي تؤيد وتتفق مع ما نفكر فيه أو نريده بالفعل - ونتجاهل كل الحقائق الأخرى! إننا نريد فقط الحقائق التي تبرر أفعالنا وتصرفاتنا، الحقائق التي تلائم وتناسب الطريقة التي نحبها أو نفضلها والتي تبرر كذلك آراءنا أو أحكامنا المسبقة!

وكما يقول أندريه مارلو: "كل شيء يتوافق مع رغباتنا الشخصية يبدو صحيحًا، وكل ما يختلف معها يجعلنا نشعر بالغضب والعصبية".

فهل من عجب إذن، أننا نجد أنه من الصعوبة أن نحصل على حلول لمشكلاتنا؟ ألا نواجه نفس المشكلة عند محاولة حلّ المعادلات الحسابية في ظل الافتراض بأن اثنين زائد اثنين يساويان خمسة، وهو بالطبع افتراض ينافي العقل؛ وعلى الرغم من هذا يوجد العديد من الناس في هذا العالم. يحولون حياتهم وحياة الآخرين إلى جحيم من خلال إصرارهم على أن اثنين زائد اثنين يساويان خمسة "بل وربما خمسمائة! أي من خلال إصرارهم على التعايش مع حقائق تنافي في مجملها العقل والواقع.

ولكن ما يسعنا أن نفعل حيال ذلك؟ إننا يجب أن ننأى بمشاعرنا بعيدًا عن تفكيرنا؛ وتمامًا كما يقول هربرت هاوكز

يجب أن نجمع الحقائق بأسلوب موضوعي وأمين. وهي ليست مهمة سهلة على الإطلاق بالنسبة للإنسان الذي يعاني الشعور بالقلق. عندما نصاب بالقلق، ويكون لعواطفنا القوة والغلبة، ولكن فيما يلي فكرتان وجدت فيهما العون والمساعدة عندما حاولت أن أنأى بعيدًا عن مشكلاتي وقلقها، وذلك كي أتمكن من رؤية الحقائق بشكل واضح وموضوعي.

1. عند محاولة تجميع الحقائق؛ أتظاهر بأني لا أجمع هذه الحقائق من أجل نفسي، بل من أجل شخص آخر، وهذا يساعدني على اتخاذ موقف حيادي وأن تكون لي نظرة موضوعية وأمينة بالنسبة للحقائق المختلفة؛ مما يمكنني من القضاء على سيطرة العواطف والأحاسيس.
2. عند محاولة تجميع الحقائق بشأن مشكلة تؤرقني، أتظاهر في بعض الأحيان أنني محامٍ يحضّر للدفاع عن الجانب الآخر من الموضوع أو القضية أو بمعنى آخر أنني أحاول جمع كل الحقائق المضادة لوجهة نظري - كل الحقائق التي تتنافى مع أمنياتي وأحلامي، والتي أرفض مواجهتها.
3. ثم أقوم بكتابة كل من الحقائق التي تؤيد والتي تنافي آرائي ووجهة نظري ومعتقداتي، وعادة ما أجد أن الحقيقة تقع في مكان ما بين هذين الطرفين أو المتناقضين.

وفيما يلي النقطة التي أحاول توضيحها. لا يمكن أن يأتي لي أو لك أو لأينشتين، أو حتى للمحكمة العليا في أي دولة بالعالم هذا القدر من العبقرية الذي يمكننا من الوصول إلى القرار الذكي أو الحكيم بشأن أي مشكلة دون الحصول على الحقائق في البداية. لقد أيقن توماس أديسون هذه الحقيقة، وعندما مات كان لديه ألفان وخمسمائة دفتر ملحوظات مليئة بالحقائق بشأن المشكلات التي واجهته.

إذن فإن القاعدة الأولى بشأن حل وعلاج المشكلات التي تواجهنا هي: تجميع الحقائق، ودعونا

نفعل ما قام به هربرت هاوكز: دعونا لا نحاول حتى حل مشكلاتنا دون القيام في البداية بتجميع الحقائق بشكل موضوعي.

إلا أن الحصول على الحقائق بهذا العالم لن يفيدنا حتى نقوم بتحليل تلك الحقائق ونغير معناها والمغزى منها.

لقد اكتشفت من التجربة التي كلفتني الكثير أنه من الأسهل جدًّا القيام بتحليل الحقائق بعد كتابتها، ففي حقيقة الأمر، إن كتابة هذه الحقائق على قطعة من الورق وتوضيح المشكلة التي نعاني منها بشكل جلي يساعدنا على قطع شوط كبير في سبيل الوصول إلى قرار عقلاني "وكما قال تشارلز كيترينج: "نصف العلاج بالنسبة لأي مشكلة يتمثل في توضيحها بصورة جلية".

ودعني عزيزي القارئ أوضح لك كيفية تطبيق كل هذه النظريات على أرض الواقع، حيث إنِّ الصينيين قد قالوا إن صورة واحدة تساوي عشرة آلاف كلمة، فافترض أنني أظهرت لك صورة عن كيفية قيام شخص واحد بتطبيق النظريات والمبادئ التي تتحدث عنها على أرض الواقع.

دعونا ننظر إلى حالة جالين ليتشفيلد وهو رجل عرفته لسنوات عديدة وهو أحد أنجح رجال الأعمال الأمريكيين في الشرق الأقصى. كان السيد ليتشفيلد موجودًا بالصين عام 1942، عندما قام اليابانيون بغزو شنغهاي. وفيما يلي قصته كما رواها لي عندما زارني في منزلي:

بدأ جالين رواية قصته قائلًا: "بعد قيام القوات اليابانية يقصف ميناء بيرل بفترة قصيرة هاجمت القوات اليابانية شنغهاي بأعداد كبيرة. كنت في ذلك الحين مديرًا لشركة تأمين كبيرة في شنغهاي. أرسلت القوات اليابانية أحد الأدميرالات بالجيش لتصفية أصول الشركة ووجهت إليّ أوامر بأن أقدم المساعدة لهذا الأدميرال في تقييم وتصفية أصول الشركة، ولم يكن لي أي خيار في الأمر، كان عليّ تقديم المساعدة له وإلا الموت الأكيد.

وقمت بالفعل بما طلبوه مني، لأني لم يكن أمامي خيار آخر إلا أنني تجاهلت مجموعة من السندات تساوي 750.000 دولار في القائمة التي قدمتها إلى الأدميرال، وذلك لأنها كانت تنتمي أو ترجع في الأصل إلى مجموعة هونج كونج، وليست لها علاقة بأصول شنغهاي، إلا أنني في نفس الوقت كنت أشعر بقلق شديد وخوف من اكتشاف القوات اليابانية هذا الأمر الذي سرعان ما اكتشفوه بالفعل.

لم أكن في مكتبي عند حدوث هذا الاكتشاف إلا أن رئيس حساباتي كان هناك، وأخبرني بأن الأدميرال الياباني غضب غضبًا شديدًا وهدد وتوعد ولقبني باللص والخائن. لقد تحديت الجيش الياباني! وكنت أعرف ما يعنيه هذا التحدي وهو أن يلقي بي في البريدج هاوس!

ويواصل جالين ليتشفيلد حديثه قائلًا: "البريدج هاوس هو حجرة التعذيب الخاصة بالمخابرات اليابانية. لقد كان لي أصدقاء شخصيون يفضلون قتل أنفسهم على أن يتم إرسالهم إلى هذا المكان، ولي أصدقاء آخرون ماتوا في هذا المكان بعد عشرة أيام فقط من الاستجواب والتعذيب، والآن لقد سقت نفسي إلى هذا المكان بملء إرادتي!

ويقول جالين" ولعلك تسأل الآن، ماذا فعلت أنا؟ لقد سمعت الأخبار بعد الظهر يوم الأحد، وأعتقد أنني كنت خليقًا بأن أشعر بالرعب والخوف الشديد. وكان يمكن بالفعل أن يملأ الرعب قلبي، إذ لم يكن بيدي تكنيك محدد لعلاج المشكلات التي أمر بها. لقد اعتدت منذ سنوات، متى شعرت بالقلق أن أذهب إلى الآلة الكاتبة الخاصة بي، وأن أكتب سؤالين اثنين وأن أكتب كذلك إجابتي عن هذين السؤالين، وهما:

1. ما الذي أقلق بشأنه؟
2. ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟

"وقد اعتدت أن أحاول إجابة هذين السؤالين دون كتابتهما، إلا أنني توقفت عن هذا منذ سنوات مضت لقد وجدت أن كتابة الأسئلة والإجابات تساعد على صفاء الذهن والتفكير، لذا، فإنني في تلك الظهيرة - ظهيرة الأحد - توجهت مباشرة إلى غرفتي وأخرجت الآلة الكاتبة، وبدأت في الكتابة قائلًا:

1. ما الذي أقلق بشأنه؟

كانت الإجابة هي: أنني أخشى أن يلقى بي في البريدج هاوس صباح الغد.

ثم كتبت السؤال التالي:

2. ماذا يمكننى أن أفعل حيال ذلك؟

أمضيت ساعات في كتابة اتجاهات الأفعال الأربعة التي يمكن أن أسلكها، وكذلك النتائج المتوقعة لكل تصرف.

1. يمكنني أن أحاول تفسير الأمر للأدميرال الياباني، لكنه لا يتحدث الإنجليزية. إذا حاولت تفسير الأمر له من خلال مترجم فوري، فسوف أغضبه مرة أخرى، وقد يعني هذا الموت بالنسبة لي، حيث إن هذا الأدميرال شخص قاسٍ وغليظ وقد يفضل أن يلقي بي في السجن دون حتى أن يتجشم عناء الاستماع إلى تفسيري.
2. يمكن أن أحاول الهرب، إلا أن هذا مستحيل؛ فهم يراقبونني في كل مكان، وإذا حاولت الهرب فقد يتم إلقاء القبض عليّ وقتلي رميًا بالرصاص.
3. يمكنني أن أبقى هنا بحجرتي وألا أقترب من المكتب مرة أخرى، لكن إذا فعلت هذا فسوف يتشكك الأدميرال في أمري وربما يقوم بإرسال جنوده وإلقاء القبض عليّ وإلقائي في البريدج هاوس دون أن يمنحني فرصة النطق بكلمة واحدة.
4. يمكنني الذهاب غدًا كالمعتاد إلى المكتب، وإذا فعلت هذا فهناك فرصة أن يكون الأدميرال الياباني منهمكًا في أمور أخرى تشغله عن التفكير فيما قمت به، وحتى إذا تذكر ما فعلت، فربما يكون قد هدأ نسبيًّا وقد لا يهتم بأمري، وحتى إذا فعل فلا تزال أمامي فرصة لأن أشرح الأمر له، إذن فإن الذهاب إلى المكتب في موعدي كالمعتاد، والتظاهر بأن شيئًا لم يحدث يمنحني فرصتين للهرب من الموت والزج بي في البريدج هاوس.

وما أن انتهيت من التفكر في الأمر كله وقررت اتباع الاتجاه الرابع، وهو أن أذهب كالمعتاد إلى مكتبي - حتى شعرت براحة كبيرة تجتاحني.

وعندما عدت إلى مكتبي في الصباح التالي، كان الأدميرال الياباني جالسًا هناك والسيجارة تتدلى من فمه، وحملق في وجهي كعادته دائمًا ولم يقل شيئًا، وبعد مرور ستة أسابيع عاد مرة أخرى إلى طوكيو وانتهت مخاوفي للأبد.

وكما قلت، ربما أنني قد أنقذت حياتي من خلال جلوسي مع نفسي ظهيرة الأحد، وكتابة مختلف الخطوات التي يمكنني اتخاذها، ثم كتابة التبعات المحتملة لكل خطوة ثم الوصول بهدوء إلى قرار، ولو لم أقم بهذا، فربما كنت تخبطت وترددت وقمت بالشيء الخطأ في عفو اللحظة. لو لم أكن قد أمعنت التفكير في مشكلتي وكتبت كل الحلول المقترحة والتبعات المتوقعة بوضوح ووصلت في النهاية إلى قرار، لكنت قد قضيت ظهيرة الأحد كلها فريسة للقلق والخوف وما كنت لأذوق طعم النوم في تلك الليلة، ولكنت قد ذهبت إلى المكتب صباح الاثنين ونظرات القلق والوجوم تعلو وجهي، وكان هذا وحده كفيلًا بأن يزرع الشك في نفس الأدميرال الياباني ويدفعه لأن يتخذ أي إجراء ضدي.

لقد أثبتت لي التجربة مرة تلو المرة، القيمة الهائلة للتوصل إلى أي قرار. إنه الفشل في الوصول

إلى هدف محدد، وعدم القدرة على منع الدخول في دوائر وحلقات الجنون، تلك الحلقات التي تسوق الرجال إلى الانهيار العصبي وتحيل حياتهم إلى جحيم. لقد وجدت أن خمسين بالمائة من مخاوفي اختفت متى توصلت إلى قرار واضح ومحدد؛ وأربعين بالمائة أخرى عادة ما تختفي عندما أبدأ في تنفيذ ذلك القرار.

إذن، فقد تمكنت من القضاء على تسعين بالمائة من مخاوفي من خلال اتباع الخطوات الأربع التالية:

1. تسجيل ما أخشى منه بوضوح ودقة.
2. تسجيل ما يمكنني القيام به حيال ذلك.
3. التوصل إلى قرار بشأن ما يجب عليّ القيام به.
4. البدء فورًا في تنفيذ القرار الذي توصلت إليه في التو واللحظة.

أصبح جالين ليتشفيلد فيما بعد مديرًا لشركة ستار وبارك، وفريمان بالشرق الأقصى، ممثلًا مصالح مالية وتأمينية كبيرة، وقد جعله هذا أحد أهم رجال الأعمال الأمريكيين في آسيا، وقد اعترف لي أنه يدين بجزء كبير من نجاحه لطريقة تحليل القلق ومواجهته. تلك الطريقة التي اتبعها بنجاح للتغلب على مخاوفه وقلقه.

ولعلك تسأل عزيزي القارئ؛ ما سر روعة هذه الطريقة؟ إن سر روعتها يكمن في كونها فعالة وقوية وواقعية، ويرجع كذلك إلى أنها تتجه مباشرة إلى لب المشكلة، وفوق كل هذا تتوج هذه الطريقة القاعدة الثالثة التي لا غنى عنها وهي: القيام بشيء ما حيال هذه المشكلة، حيث إننا لم نقم باتخاذ موقف ونفعل شيئًا ما تجاه المشكلة التي نعاني منها، ويذهب كل المجهود الذي قمنا به في جمع الحقائق وتحليلها سدى ويكون مجرد إهدار للطاقة.

وقد قال "ويليام جيمس": متى يتم التوصل إلى قرار والبدء وتنفيذه، تخلص تمامًا من كل المسئوليات والقلق الذي يثقل كاهلك. لقد كان يعني أنه متى تم التوصل لقرار بشأن المشكلة التي تواجهها، وكان هذا القرار قائمًا على الحقائق، وبدأت فورًا في اتخاذ موقف جدي، لا تبدأ في التردد. لا تبدأ في القلق، لا تتراجع في خطواتك. لا تبادر بالتشكك في صحة خطواتك، ذلك التشكك الذي يؤدي إلى المزيد من الظنون والشكوك الأخرى والذي سوف يقضي في النهاية عليك. لا تنظر خلفك أبدًا.

لقد سألت مرة ويت فيليبس" أحد رجال البترول البارزين في أوكلاهوما، كيف يقوم باتخاذ قراراته، فأجاب قائلًا: "إنني أرى أن الاستمرار في التفكير في مشكلاتنا يؤدي لا محالة إلى الاضطراب والقلق، ويأتي الوقت الذي يكون فيه أي مزيد من التفكير والتحقيق شيئًا مضرًا لحياة الإنسان، ويأتي الوقت الذي يجب علينا فيه اتخاذ قرار والتصرف دون النظر للخلف.

فلم لا تقوم باتباع أسلوب جاليت ليتشفيلد للتغلب على مخاوفك ومشاعر القلق لديك الآن، وفي التو واللحظة؟

فيما يلي السؤال الأول - ما الذي يدعوني للشعور بالقلق؟ (من فضلك، قم بكتابة الإجابة عن هذا السؤال في المساحة الفارغة التالية).

السؤال الثاني - ما الذي يمكنني القيام به حيال ذلك؟ (من فضلك قم بكتابة الإجابة عن هذا السؤال في المساحة الفارغة التالية).

السؤال الثالث - فيما يلي الخطوات التي سوف أتخذها حيال هذا الأمر.

السؤال الرابع - متى أبدأ تنفيذ هذه الخطوات؟

5

كيف تقضي على خمسين بالمائة من مشاعر الخوف والقلق في مجال عملك

إذا كنت في مجال العمل، فإنك على الأرجح تقول لنفسك الآن: "إن عنوان هذا الفصل سخيف وساذج. إنني في مجال العمل منذ تسعة عشر عامًا؛ وأعرف بالتأكيد الإجابة عن مثل هذه الأسئلة. إن فكرة قيام أي شخص بإخباري عن كيفية القضاء على خمسين بالمائة من مشاعر الخوف والقلق في مجال عملي شيء سخيف!".

إن لك كل الحق عزيزي القارئ في أن تقول هذا - لقد كان يمكن أن ينتابني مثل هذا الشعور منذ عدة سنوات مضت لو أنني قرأت مثل هذا العنوان، فكلمات العنوان تعد بالكثير، والكلمات لا قيمة لها.

ودعنا نكون صرحاء في هذا الشأن: ربما لم أتمكن فعلًا من مساعدتك على التخلص من خمسين بالمائة من مخاوفك ومشاعر القلق لديك في مجال العمل. لقد ثبت أنه لا يمكن لأي شخص فعل هذا، إلا نفسه، غير أن ما يمكنني القيام به هو أن أوضح لك كيف تمكن أشخاص آخرون من فعل هذا، وألقي بباقي الأمر على كاهلك.

قد تتذكر أنني سقت في فصل سابق من هذا الكتاب مقولة الدكتور الشهير ألكسيس كاريل: "أولئك الذين لا يعرفون كيف يحاربون القلق يموتون في سن صغيرة".

وحيث إن القلق يحتل كل هذه الأهمية، أفلن تشعر بالرضا إذا أمكنني مساعدتك على القضاء حتى على عشرة بالمائة من مخافك ومشاعر القلق لديك؟ ... نعم بالتأكيد ... عظيم! حسنًا، سوف أوضح لك عزيزي القارئ كيف تمكن أحد رجال الأعمال من القضاء، ليس على خمسين بالمائة من كل الوقت الذي كان يقضيه في عقد الاجتماعات في محاولة لعلاج المشاكل المتعلقة بمجال عمله.

وفضلا عن ذلك، فإنني أروي لك قصة" السيد جونس" أو "السيد إكس" أو قصة "ذلك الرجل من ولاية أوهايو" وهي جميعها قصص غامضة، لن يكون بوسعك التأكد من صحتها - إن القصة التي سوف أرويها لك تخص إنسانًا حقيقيًّا وهو "ليون شيمكن" وهو شريك ومدير عام سابق في إحدى أشهر دور النشر بالولايات المتحدة: سيمون وشوستر، روكفيلر، نيويورك.

وفيما يلي تجربة "ليون شيمكن" كما رواها لي بنفسه: "لمدة خمسة عشرة عامًا، قضيت ما يقرب من نصف كل يوم عمل في عقد الاجتماعات ومناقشة المشكلات، هل نفعل هذا أو ذلك، أو لا نفعل أي شيء على الإطلاق؟ تتوتر أعصابنا، ونتململ بعنف وعصبية على المقاعد؛ ونقوم لنتحرك جيئة وذهابًا؛ نتجادل وندور حول أنفسنا في دوائر مغلقة، وعندما يأتي الليل أكون في أشد الإرهاق، لقد كنت شديد الإقناع أنني سوف أقضي ما تبقى لي من سنوات في هذه الدنيا، ولو أنَّ أي شخص أخبرني أن بإمكاني القضاء على ثلاثة أرباع الوقت الذي أقضيه في عقد الاجتماعات التي تسبب لي القلق وثلاثة أرباع الشد العصبي الذي أعاني منه بسبب كثرة مخاوفي وقلقي لكنت اعتقدت أنه شخص غريب التفكير ومفرط التفاؤل، إلا أني قمت باتباع خطة معينة لمدة ثمانية أعوام، وقد قدمت لي هذه الخطة الكثير فيما يتعلق بقدرتي وكفاءتي وصحتي وسعادتي.

إن الأمر يبدو كالسحر - ولكنه كبقية الخدع السحرية يكون شديد البساطة عندما ترى بالفعل

حقيقة الخدعة.

وفيما يلي السر الكبير: أولًا، توقف على الفور عن اتباع الأسلوب الذي كنت أستعين به في كل اجتماعاتي خلال خمسة عشر عامًا - وهو أسلوب يبدأ بقيام الموظفين المساعدين بتلاوة كل التفاصيل الخاصة بالمشكلة موضحين تمامًا ما حدث، وينتهي بمن يهتم بطرح السؤال: "ماذا يسعنا أن نفعل حيال ذلك؟ ثانيًا، لقد وضعت قاعدة جديدة - قاعدة تقضي بقيام أي شخص يريد عرض أي مشكلة عليّ في البداية وتقديم مذكرة بها إجابات الأسئلة الأربعة التالية:

السؤال الأول: ما هي المشكلة؟

(اعتدنا فيما مضى قضاء ساعة أو اثنتين في اجتماع يشوبه القلق وتوتر الأعصاب دون أن يعرف أي شخص بالضبط وبدقة حقيقة المشكلة. لقد اعتدنا أن نسبب لأنفسنا التوتر والشد العصبي من خلال مناقشة مشكلاتنا دون أن نكلف أنفسنا عناء تحديد المشكلة التي نناقشها).

السؤال الثاني: ما سبب هذه المشكلة؟

(من خلال إلقاء نظرة على السنوات التي أمضيتها في مجال العمل، أشعر بحزن دفين على الساعات التي أهدرت في الاجتماعات التي تسبب القلق والشد العصبي دون محاولة الوقوف بوضوح على الظروف التي أدت إلى مثل هذه المشكلة في الأصل).

السؤال الثالث: ما هي كل الحلول الممكنة لهذه المشكلة؟

(في الماضي، كان أحد أعضاء الاجتماع يقترح حلًا ما، فيدخل معه شخص آخر في جدال، فتتهيج الأعصاب، وقد ينتهي الاجتماع دون أن يسجل أحد الأشياء المختلفة التي يمكننا القيام بها من أجل القضاء على المشكلة).

السؤال الرابع: ما هو الحل المقترح؟

لقد اعتدت الذهاب إلى الاجتماع مع شخص أمضى ساعات في القلق بشأن أمر ما، وهو يدور حول نفسه في دوائر مغلقة دون أن يفكر مرة واحدة في كل الحلول المقترحة ودون تجشم عناء تسجيل أي منها).

إن المساعدين الذين يعملون معي نادرًا ما يأتون إليّ من الآن لعرض أي مشكلة، ولعلك تسأل لماذا؟ ذلك لأنهم اكتشفوا أنه من أجل الإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة، يجب أن يجمعوا كل الحقائق ويتفكروا في المشكلة من خلالها.

وبعد قيامهم بهذا فإنهم يجدون في ثلاثة أرباع الحالات أن بالإمكان الاستغناء عن مشورتي، لأن حل المشكلة أصبح واضحًا وجليًّا أمامهم، حتى في تلك الحالات التي تستدعي طلب مشورتي تستغرق المناقشة حوالى ثلث الوقت الذي كانت تتطلبه فيما سبق؛ وذلك لأنها تسير في طريق منظم ومنطقي دون مناقشات أو مجادلات لا جدوى ولا طائل منها، حتى تصل في النهاية إلى نتيجة تتفق مع العقل والمنطق.

والآن، فإن الوقت الذي يهدر في القلق والجدال والمناقشة بدار "سيمون وشوستر" ضئيل جدا، بينما يتم اتخاذ تصرفات إيجابية أكثر في اتجاه تسيير الأمور في مسارها الصحيح".

لقد أخبرني صديقي "فرانك بيتجر" أحد أكبر رجال التأمين في الولايات المتحدة، أنه لم يقم فحسب بخفض مشاعر الخوف والقلق في مجال عمل، بل إنه قد تمكن تقريبًا من مضاعفة دخله بطريقة مشابهة.

يقول "فرانك بيتجر": منذ سنوات مضت، عندما بدأت في البداية ببيع وثائق التأمين، كان يملؤني حماس لا نهاية له وحب شديد لعملي، ثم طرأ شيء جديد؛ فقد أصبت بحالة شديدة من اليأس، حتى إنني أصبحت أحتقر عملي بل وفكرت جديًّا في تركه نهائيًّا، ولا شك أنني كدت أستقيل من عملي بالفعل - ما لم تكن هذه الفكرة قد راودتني في صباح يوم سبت، في أثناء جلوسي ومحاولتى للتوصل إلى سبب مشكلاتي والسبب وراء شعوري بالقلق.

5. سألت نفسي أولًا: "ما هي المشكلة؟" وكانت المشكلة هي: أنني لم أكن ألقى عائدًا جيدًا بالدرجة الكافية مقابل كمية وعدد العقود التي أحاول عقدها مع العملاء. لقد كان الأمر يبدو على ما يرام حتى تأتي لحظة إنهاء العقد، فيقول العميل "حسنًا، سوف أفكر مرة أخرى في هذا الأمر يا سيد "بيتجر" فلتزرني مرة أخرى بعد أن أكون قد فكرت في هذا الأمر". إن هذا الوقت الذي يتم إهداره مع هؤلاء العملاء هو ما كان يصيبني بالإحباط.

6. سألت نفسي: ما هي الحلول الممكنة لمشكلتي هذه؟ "ولكن كي أحصل على إجابة عن هذا السؤال، كان عليّ دراسة الحقائق، فأخرجت السجلات الخاصة بي لفترة اثني عشر شهرًا مضت وقمت بدراسة وتحليل الأرقام والإحصائيات.

واكتشفت اكتشافًا مذهلًا. لقد اكتشفت أن سبعين بالمائة من مبيعاتي تعقد في أول مقابلة لي مع العميل! وثلاثة وعشرين بالمائة تتم خلال المقابلة الثانية! وسبعة بالمائة فقط تعقد في المقابلة الثالثة أو الرابعة أو الخامسة، أو نحو ذلك، تلك المبيعات التي كانت تسبب لي ضجرًا شديدًا، والتي كانت كذلك تستهلك الكثير من وقتي أي أنني كنت أقوم بإهدار نصف يوم عمل كامل على جزء لا يتعدى سبعة بالمائة من مبيعاتي!

7. إذن ما هو الحل؟ إن الحل واضح وبسيط - أن أتخلى فورًا عن الأعمال التي تمتد إلى ما بعد المقابلة الثانية مع العميل وأقوم بقضاء الوقت الإضافي في محاولة لتكوين مشاريع جديدة للعمل وفي التخطيط لمبيعات جديدة، وكانت النتائج تفوق العقل والتصور، ففي وقت قصير جدًّا، قمت بمضاعفة القيمة المالية لكل زيارة أجريتها".

وكما قلت عزيزي القارئ، لقد أصبح فرانك بيتجر أحد أشهر رجال المبيعات في مجال التأمين على الحياة بالولايات المتحدة، وقد كان على حافة الاستسلام. كان على وشك الاعتراف بالفشل، حتى قام بتحليل المشكلة، مما منحه دفعة قوية على طريق النجاح.

هل يمكنك الاستعانة بهذه الأسئلة كلها وتطبيقها في
مجال عملك؟ وأنا هنا أكرر التحدي - يمكن للإنسان عند طرح هذه الأسئلة على نفسه ومحاولة إيجاد إجابات وافية عليها أن يخفض من مخاوفه ومن مشاعر القلق لديه بنسبة خمسين بالمائة.

وفيما يلي هذه الأسئلة مرة أخرى:

1. ما هي المشكلة؟
2. ما سببها؟
3. ما هي الحلول المقترحة لهذه المشكلة؟
4. ما هو الحل المقترح؟

موجز الجزء الثاني

الأساليب الأساسية في تحليل القلق	
تجميع الحقائق، تذكر دائمًا مقولة هربرت هاوكز عميد كلية كولومبيا: "إن نصف القلق	

القاعدة الأولى:	الموجود حولنا بهذا العالم يسببه أناس يحاولون اتخاذ قرارات قبل أن تكون لديهم المعلومات الكافية التي يقوم عليها أي قرار".
القاعدة الثانية:	يأتي بعد تقدير الحقائق بحكمة، التوصل إلى القرار.
القاعدة الثالثة:	متى تم التوصل إلى قرار، يجب بدء العمل فورًا! اشغل نفسك بتنفيذ القرار، وتخلص من كل القلق والمخاوف التي تساورك بشأن النتائج.
القاعدة الرابعة:	عندما يساورك القلق، أو يساور أحد مساعديك بشأن أي مشكلة، قم بكتابة الأسئلة التالية وكذا كتابة إجاباتها:
أ. ما هي المشكلة؟ ب. ما سبب هذه المشكلة؟ ج. ما هي الحلول الممكنة؟ د. ما هو الحل الأفضل؟	

الباب الثالث

كيف تكسر عادة القلق
قبل
أن تكسرك

6

كيف تبعد القلق عن عقلك

لن أنسى ذات ليلة عندما كان ماريون جي دوجلاس واحدًا من تلامذتي. (لم أستخدم أبدًا اسمه الحقيقي) ولكن إليك القصة الحقيقية كما ذكرها لي زملاؤه. لقد أخبرنا عن الكارثة التي حلت بمنزله ، لا مرة ولكن مرتين . المرة الأولى عندما فقد ابنته ذات الخمسة أعوام - طفلة كان يعشقها وكان يعتقد أنه هو وزوجته لن يتمكنا من احتمال افتقاد الأولى، ولكن كما يقول "بعد عشرة شهور رزقنا الله بطفلة أخرى، وماتت خلال خمسة أيام ".

هذه الخسارة المزدوجة تفوق القدرة على الاحتمال، وقد قال لنا هذا الأب "لم أحتمل ذلك، لا أستطيع النوم. لا أستطيع الأكل، لا يمكنني أن أرتاح أو أسترخي. كانت أعصابي دائماً متوترة وذهبت ثقتي مني " وأخيراً ذهب إلى الأطباء ؛ ونصحه أحدهم بتناول أقراص منومة ونصحه آخر بالقيام برحلة، وقد حاول، ولكن لم تفلح إحدى الطريقتين . فقال:" لقد شعرت بأن جسدي مقيد في صندوق ، وهذا الصندوق يضيق ويضيق " إنه توتر الحزن - لو أصابك ألم مثله لأحسست بما يعنيه.

"ولكن حمداً لله، فلدي طفل واحد - يبلغ من العمر 4 سنوات، وقد أعطاني الحل المثالي لمشكلتي، ففي إحدى الأمسيات وأنا أجلس وأشعر بالأسى لما حدث لي، سألني: أبي، هل من الممكن أن تبني لي مركبا؟ لم أكن في حالة جيدة لأبني له مركبا؛ في الواقع، لم أكن في حالة تسمح لي بفعل أي شيء. ولكن طفلي عنيد ودائماً يصر على ما يريده وكان عليّ أن أستسلم .

لقد استغرق بناء هذا القارب اللعبة ثلاث ساعات، وبعد انتهاء الوقت أدركت أن تلك الساعات الثلاث التي استغرقتها في بناء هذا القارب هي الأولى في ابتعاث الشعور بالراحة العقلية والسلام والذي لم أشعر به منذ شهور!

هذا الاكتشاف جعلني أفكر - أول تفكير أقوم به منذ شهور. لقد أدركت امتناع الشعور بالقلق في أثناء انشغالك بعمل يتطلب التخطيط والتفكير، ففي حالتي، كان بناء القارب هو السبب الذي طرد القلق مني فقررت أن أستمر في انشغالي.

ففي الليلة التالية، تركت غرفتي إلى غرفة أخرى وبدأت في كتابة قائمة بالأعمال التي عليّ أن أقوم بإنجازها. أشياء بحاجة إلى إصلاح: أرفف الكتب، درجات السلم، السلم، النوافذ، أقفال، ويا للذهول، ففي خلال أسبوعين فقط كنت قد أعددت قائمة بها 242 بندًا في حاجة إلى الاهتمام.

وخلال العامين السابقين كنت قد انتهيت من معظمها، بالإضافة إلى أنني ملأت حياتي بالأنشطة، فقد كنت أنتظم في حضور فصول تعليم الكبار مرتين أسبوعيًا. لقد كنت أقوم بأعمال في منزلي، وأنا الآن رئيس مجلس الإدارة في المدرسة. لقد حققت أرقامًا قياسية في الاجتماعات، وساعدت في جمع الأموال لصالح المساعدات الخيرية وأنشطة أخرى، إنني الآن مشغول جدًّا وليس لدي وقت للقلق.

ليس هناك وقت للقلق! وذلك بالضبط ما قاله ونستون تشرشل عندما كان يعمل 18 ساعة يوميًّا، وعندما سئل هل هو قلق من مسئولياته الجسام، أجاب، "إنني مشغول جدًّا. وليس لدي وقت للقلق".

وتشارلز كيترينج كان يعاني من نفس المشكلة عندما اخترع مشغل السيارة الذاتي، وكان نائب الرئيس والمسئول عن الشركة الشهيرة جينرال موتورز، ولكنه في تلك الأيام كان فقيرًا جدًّا فكان

يستخدم مخزن التبن كمعمل له، ولكي يشتري مستلزمات المنزل كان عليه أن يصرف من 1500 دولار حصلت عليها زوجته من دروس البيانو؛ ثم اقترض 500 دولار من التأمين على حياته، وقد سألت زوجته ما إذا كان يقلقها ظرف كهذا. فأجابت، "أجل. لقد كنت شديدة القلق. لم أستطع النوم؛ ولكن لم يكن السيد كيترنج كذلك. كان منشغلًا جدًّا بعمله ولم يكن لديه وقت للقلق".

والعالم الكبير باستير تكلم عن "السلام الموفور في المكتبات والمعامل". لماذا يتوفر السلام هناك؛ لأن الرجال في المكتبات والمعامل مشغولون جدًّا بمهامهم، حتى إنهم لا يجدون الوقت للقلق على أنفسهم. وقليلًا ما يعاني الرجال الباحثون من انهيار عصبي، فليس لديهم وقت لتلك الرفاهية.

لماذا يتسبب هذا الشيء البسيط - وهو أن نظل مشغولين - في إبعاد القلق عنا؟ بسبب قانون واحد من أكثر القوانين الجوهرية التي صرح بها علم النفس، وهذا القانون هو: من المستحيل على أي عقل بشري، مهما تكن درجة عبقريته، أن يفكر في أكثر من شيء واحد في وقت محدد. أنت لا تصدق ذلك، وحاول في نفس اللحظة أن تفكر في تمثال الحرية وما تخطط للقيام به غدًا صباحًا. (هيا. حاول).

فستجد، أنك لم تستطع التركز في أي منهما، ولكن في واحد تلو الآخر، وليس في الاثنين معا؛ حسنًا نفس الشيء ينطبق على المشاعر، فلا يمكن أن نحس بالحماس للقيام بشيء ما، وفي نفس الوقت يجذبنا القلق إلى أسفل. واحد من هذه المشاعر سيتغلب على الآخر، وكان ذلك هو الاكتشاف البسيط الذي مكن الأطباء النفسيين في الجيش من أن يصنعوا تلك المعجزات في الحرب العالمية الثانية.

فعندما خرج الجنود من المعركة وهم يرتعشون بسبب التجربة التي أطلقوا عليها: العصاب النفسي "كانت وصفة الأطباء كعلاج لهم في الجيش "اجعلوهم دائمًا مشغولين".

كل دقيقة مرت على هؤلاء الرجال المصابين بانهيار كانت زاخرة بالنشاط، وغالبه أنشطة في الهواء الطلق، مثل صيد الأسماك، وصيد الحيوانات ولعب الكرة، والجولف، والتصوير وزراعة الحدائق والرقص. لم يكن لديهم الوقت لاسترجاع تجربتهم المؤلمة.

"العلاج المهني" هو المصطلح المستخدم الآن بين أطباء علم النفس ويصفونه كعلاج وليس هذا حديثًا. لقد كان أطباء اليونان يصفونه منذ 500 عام قبل الميلاد.

وقد كانت جماعة دينية تستخدمه في فيلادلفيا في وقت بن فرانكلين.

والرجل الذي كان زار مصحة هذه الجماعة الدينية عام 1774 كان يذهل من رؤية المرضى المصابين عقليا وهم مشغولون في غزل الكتان، فيحسب أن هؤلاء المساكين يتم استغلالهم - ولكن هذه الجماعة الدينية ذكرت أنها اكتشفت أن مرضاها يتحسنون عندما يقومون بعمل ضئيل. لقد كان ذلك يريح الأعصاب.

أي طبيب نفسي سيصف لك العمل، فلأن تشغل نفسك - هو واحد من أفضل المسكنات للأعصاب المريضة. وقد اكتشف هنري و. لونجفيللو ذلك بنفسه عندما فقد زوجته. لقد كانت زوجته تقوم بتذويب الشمع عندما أمسكت النار في ملابسها. سمع لونجفيللو استغاثاتها وحاول الوصول إليها ولكنها توفيت من أثر حرائقها، ولمدة، عانى لونجفيللو من ذكرى هذه المأساة حتى شارف على أن يفقد عقله، ولكن لحسن حظه كان أطفاله الثلاثة في حاجة إلى رعايته، وبالرغم من أحزانه، قام بدوره كأب وأم لأطفاله، فكان يصحبهم للمشي، ويروي لهم القصص، ويشاركهم بالألعاب وقد خلد صحبتهم في قصيدته "وقت الأطفال". وكذلك بترجمة دانتي، وجعلته تلك المهام مشغولًا جدًّا، حتى لقد نسى نفسه تمامًا، وعادت إليه راحة باله، وكما صرح تنيسون بعد أن فقد أعز أصدقائه آرثر هالام" يجب أن أفقد نفسي في العمل، خير من أن أفقدها في الألم، وإن لمعظمنا مشاكله، فافقد

نفسك في العمل بدلًا من أن تضرب برأسك في أحجار، على أن ساعات ما بعد العمل - هي أخطرها، وهي تلك الأوقات التي نصبح فيها أحرارًا للاستمتاع بأوقات فراغنا والمفترض أن تكون أسعدها - تلك هي لحظة هجوم شياطين القلق علينا. إنه ذلك الوقت الذي نبدأ فيه بالتساؤل ماذا نفعل بحياتنا؛ وهل نحن محبوسون في أخدود، وما إذا كان الرئيس "يعني أي شيء" بهذه الملاحظة التي أبداها اليوم؛ أو هل فقدت جاذبيتي وتأثيري على الآخرين؟

فعندما لا نكون مشغولين نجد عقولنا شبه فارغة، فكل طالب يدرس الفيزياء علم أن "الطبيعة تكره الفراغ" وإن أقرب شيء إلى الفراغ الذي يحتمل أن نراه أنت وأنا هو الجزء الساطع المتوهج داخل المصباح، فإذا ما كسرت هذا الزجاج، وأجبرت الطبيعة الهواء على الدخول فسيصبح نظريًّا فضاء خاليًا.

الطبيعة أيضًا تسارع بملء العقل الفارغ. بماذا؟ غالبًا بالمشاعر- لماذا؟ لأن مشاعر القلق، والخوف والكراهية، والغيرة، والحسد مستوحاة من النشاط البدائي والطاقة الديناميكية من الغابة. تلك المشاعر عنيفة لدرجة أنها تطرد من عقولنا راحة البال، والأفكار السعيدة والمشاعر.

وقد صاغها جيمس ل. مارسيل، أستاذ التعليم في كلية المعلمين بكولومبيا عندما قال، "القلق أدعى إلى التأثير على تركيزك عندما لا تكون تعمل أو مشغولًا، ولكن عندما تكون غير مشغول يعمل خيالك ويجلب إليك كل الاحتمالات السخيفة، ويعظم من كل شيء بسيط في ذلك الوقت يصبح عقلك مثل المحرك الذي يعمل عبثًا بدور ويهدد بأن يحرق حمولته أو حتى يحطم نفسه إربًا. علاج هذا القلق هو أن تنشغل بالقيام بشيء بناء".

ولكنك لست بحاجة لأن تصبح أستاذا جامعيًّا لتدرك تلك الحقيقة، وتقوم بتطبيقها خلال الحرب العالمية الثانية. لقد قابلت ربة منزل من شيكاغو فذكرت لي أنها اكتشفت بنفسها "أن علاج القلق أن تشغل نفسك تمامًا بالقيام بشيء فعال وبناء." لقد قابلت هذه السيدة وزوجها عندما كنت مسافرًا من نيويورك إلى مزرعتي في ميسوري.

وقد أخبرني الزوجان بأن ابنهما انضم إلى قوات الجيش في اليوم الذي تلا بيرل هاربور، فقالت لي السيدة إنها بددت صحتها تقريبًا قلقًا على ولدها الوحيد. أين هو؟ أآمن هو؟ أم يحارب؟ هل جرح؟ قتل؟ وعندما سألتها كيف تغلبت على قلقها، أجابت: "شغلت وقتي" فقد طردت خادمتها وحاولت أن تشغل نفسها بالقيام بأعمال المنزل كلها بنفسها، ولكن ذلك لم يساعدها كثيرًا، إذ قالت "المشكلة هي أنني كنت أقوم بأعمال المنزل بصورة آلية، بدون استخدام عقلي، فكنت دائمة القلق وأنا أقوم بترتيب الأسرة وأنا أغسل الأطباق، فأدركت أنني بحاجة لأن أعثر على عمل يشغلني عقليًّا وبدنيًّا كل ساعة من ساعات اليوم فالتحقت بالعمل في وظيفة مندوب مبيعات في قسم كبير بأحد المتاجر.

وقد كان ذلك فعالًا، فقد وجدت نفسي مستغرقة في العمل؛ والعملاء من حولي، يسألون عن الأسعار، والمقاسات، والألوان، لم تكن هناك ثانية واحدة أفكر فيها في أي شيء غير عملي؛ وعندما يحل الليل لم يكن باستطاعتي التفكير في أي شيء سوى قدمي اللتين تؤلمانني، وبمجرد أن أتناول العشاء وأضع نفسي في الفراش أصبح في ثانية غائبة عن الوعي، فلم يكن لديّ الوقت أو الطاقة على القلق".

لقد اكتشفت بنفسها ماذا كان يعني جون كاوبر بوير عندما قال في كتابه "فن نسيان كل ما لا يسر" :"إنه شيء من الراحة الآمنة، سلام داخلي عميق، نوع من السعادة الخدرية التي تريح أعصاب الإنسان عندما يكون مستغرقًا في القيام بمهمة ما".

وقد أخبرتني أوسا جونسون، إحدى أشهر السيدات المكتشفات، كيف وجدت الراحة من القلق

والحزن. ولعلك قرأت قصة حياتها، المسماة "لقد تزوجت المغامرة" إن كان هناك أي سيدة تزوجت المغامرة، فقد فعلت هي ذلك. لقد تزوجها مارتن جونسون عندما كانت في السادسة عشرة، وسافر بها إلى شانون وكانساس وإلى الغابات في بورنيو، وقد طاف هؤلاء حول العالم في 2 عامًا وقاما بتصوير الحياة البرية المهددة بالانقراض في آسيا وأفريقيا، وبعد عدة أعوام، وهما في جولة تعليمية، يستعرضان أفلامهما الشهيرة. استقلا طائرة خارج دنفر، على طول الساحل. اصطدمت الطائرة بجبل؛ فمات مارتن جونسون على الفور. قال الأطباء إن أوسا جونسون. بعد الحادث بثلاثة شهور، كانت على كرسى متحرك تلقي محاضرتها أمام جمع كبير، وفي الواقع، فقد كانت تخاطب أكثر من 100 شخص هذا الموسم - كل ذلك من فوق كرسي متحرك، وعندما سألتها لماذا فعلت ذلك، أجابت "لقد فعلت ذلك حتى لا يصبح لدي وقت للألم والأسف".

لقد اكتشفت أوسا جونسون نفس الحقيقة التي اكتشفها تنيسون منذ حوالي قرن مضى: "يجب أن أفقد نفسي في العمل بدلًا من أفقدها في الألم".

وقد اكتشف الأدميرال بيرد نفس هذه الحقيقة وذلك عندما عاش فترة وحيدًا لمدة خمسة أشهر مصدومًا، حيث كان دفينًا في الواقع في كيس جليدى يغطى القطب الجنوبي - كيس ثلجي يحمل أقدام وأسرار الطبيعة - ويغطي قارة غير معروفة أكبر من الولايات المتحدة مع أوربا، وقضى أدميرال بيرد خمسة أشهر هناك وحده. لم يكن هناك كائن حي فيها، ولو على بعد مئات الأميال. لقد كان البرد قارسًا لدرجة أنه يمكنه سماع صوت تنفسه وهو يتجمد ويتبلور بينما تمر الرياح بجانب أذنيه. في كتابه "وحيدًا" حكى أدميرال بيرد كل شيء عن هذه الشهور الخمسة التي أمضاها متخبطًا في الظلام. كانت الأيام سوداء مثل الليالي. كان عليه أن يبقي نفسه مشغولًا.

يقول، "في المساء، وقبل أن أطفئ المصباح، اعتدت أن أحدد ما سأقوم به في اليوم التالي؛ فكنت مثلًا أحدد ساعة زمن لأهرب بها في نفق الهروب، ونصف ساعة لتحديد مستوى تيار النهر؛ وساعة لضبط الطاحونة، وساعة لقطع أرفف للكتب في الحوائط، وساعتين لتجديد جسر قديم..

"لقد كان شيئًا رائعًا أن أتمكن من استغلال الوقت هكذا، ومنحنى ذلك إحساسًا بأنني يمكنني التحكم في نفسي..." وأضاف، "بدون ذلك كانت الأيام ستمر بلا هدف وتنتهي كما تنتهي بلا تمييز".

انظر لقوله: "بدون هدف ستمر الأيام عبثًا، وتنتهي كما تنتهي، بلا تمييز".

فإذا كنت أنت وأنا قلقين، فلنتذكر بأنه يمكننا استخدام الدواء، وقد قال ذلك د. ريتشارد كابوت أستاذ سابق في عيادة طبية بهارفرد، ففي كتابه بماذا يعيش الرجال قال د. كابوت: بوصفي طبيبًا، أجد سعادة في أي عمل يشفي الكثيرين من الذين عانوا من تعاظم شكوكهم وترددهم وخوفهم، فالشجاعة التي يمنحها لنا العمل هي كالاعتماد على النفس لدى إيمرسون".

فإذا لم نشغل أنفسنا بعمل، وإذا جلسنا لا نفكر، فسنقوم بتفجير ما أطلق عليه تشارلز داروين "وبيرجيبرز". و"يبرجيبرز" ما هو إلا فيروس قديم سيدمرنا ويدمر قوانا وإرادتنا.

وكنت أعرف رجل أعمال في نيويورك تغلب على "ويبرجيبرز" وذلك بأن يشغل كل وقته حتى لا يصبح لديه وقت للقلق، وكان اسمه هو ترمبر لونجمان. لقد كان تلميذا في أحد فصولي؛ وكان حديثه عن قهر القلق شيقا للغاية، ومؤثرًا للغاية حتى إنني طلبت منه أن نتناول العشاء معا بعد الفصل، وجلسنا في المطعم حتى ما بعد منتصف الليل ونحن نناقش تجربته، وإليكم القصة التي أخبرني بها: "منذ نحو 18 عامًا، كنت أخشى حالة قلق كانت تنتابني، وكنت متوترًا، غاضبًا وعصبيًّا، أشعر بأنني سأصاب بانهيار عصبي.

"وكان لدي مبرر لهذا القلق. لقد كنت أمين الصندوق في شركة كروان فروت آند إكستراكت.

كان لدينا نصف مليون دولار تم استثمارها في فراولة معبأة في جالونات الصفيح، ولمدة عشرين عامًا، كنا نبيع هذه الفراولة إلى مصانع الآيس كريم. وفجأة توقفت مبيعاتنا؛ لأن صناع الآيس كريم الكبار مثل ناشونال داباري وبوردون إزداد إنتاجهم بصورة سريعة وأصبح لديهم المال والوقت لشراء الفراولة المعبأة في براميل.

"وبالتالي لم نخسر نصف مليون دولار في الفراولة التي لم يمكننا بيعها ولكننا كنا ملتزمين أيضًا بعقد لشراء فراولة بنحو مليون دولار أو أكثر خلال سنة. لقد كنا اقترضنا بالفعل 350 ألفى دولار أو أكثر خلال سنة. لقد كنا اقترضنا بالفعل 350 ألف دولار من البنوك، ولم يكن بإمكاننا رد أو تجديد القروض، فلا عجب أنني كنت قلقًا!

"وأسرعت إلى واستونفيل، كاليفورنيا حيث يقع مصنعنا وحاولت إقناع الرئيس بأن الأحوال قد تغيرت وأننا نواجه الإفلاس، ورفض تصديق ذلك، ولام مكتبنا بنيويورك على هذه المشكلة.

"وبعد مرور أيام، أقنعت أخيرًا المدير بأن يتوقف عن تعبئة المزيد من الفراولة وأن نبيع إنتاجنا الجديد في سوق الفراولة الطازجة في سان فرانسيسكو، وحل ذلك جزءًا من مشاكلنا، وكان يجدر بي أن أكف عن القلق حينئذ؛ ولكني لم أستطع. لقد كان القلق عادة؛ وكنت أعاني من تلك العادة.

"وعندما عدت إلى نيوورك، انتابني القلق من كل شيء. كنا نشتري التوت من إيطاليا والأنانس من هاواي، وهكذا. كنت متوترًا وغاضبًا، ولم أستطع النوم كما قلت قبل ذلك، كنت سأعاني من انهيار عصبي.

"وفي يأس، اتبعت في حياتي أسلوبًا عالج حالة القلق، فشغلت نفسي، حتى لقد أصبحت مشغولًا جدًّا بمشاكل تتطلب مني كل طاقاتي ولم يعد لدي وقت للقلق. كنت أعمل 7 ساعات في اليوم، وأذهب إلى المكتب كل صباح في الثامنة صباحًا وأظل هناك حتى منتصف الليل، والتزمت بأعمال ومسئوليات جديدة كنت عندما أعود إلى المنزل في منتصف الليل أجد نفسي منهكًا وعندما أنام على الفراش أغيب عن الوعي في ثوانٍ.

"ظللت على هذا النظام لمدة ثلاثة شهور. كنت قد كسرت في نفسي عادة القلق وبالتالي عدت إلى معدلي الطبيعي من العمل، وهو أن أعمل لسبع أو ثماني ساعات يوميًّا. هذه الحادثة وقعت منذ 18 عامًا ولم أصب بحالة القلق منذ ذلك الوقت.

كان جورج برنارد شو على حق؛ فقد لخص كل شيء عندما قال: "سر تعاستك هو أن يكون لديك من الفراغ ما تسأل فيه نفسك سعيد أنت أم لا "لذا لا تعبأ بالتفكير" استغرق في العمل وسيبدأ دمك في الدوران؛ ويبدأ عقلك في الابتكار، وخلال وقت قليل جدًّا ستبدأ كل إيجابيات الحياة في جسدك تعمل وسيطرد القلق من جسدك. اشغل نفسك، وداوم على أن تكون مشغولًا. إن تلك الطريقة هي أرخص وأفضل دواء موجود على سطح الأرض.

لكسر عادة القلق داخلك، إليك القاعدة 1:

"داوم على أن تكون مشغولًا. سيجد الإنسان القلق نفسه غارقًا في العمل، بدلًا من أن يغرق في اليأس.

7

لا تجعل البيتلز (الخنافس) يهزمونك

إليك قصة مأساوية سأتذكرها على الدوام. لقد رواها لي روبرت مور عن مابلوود نيوجيرسي .
يقول: "لقد تعلمت أكبر درس في حياتي، وذلك في مارس 1945تعلمت هذا وأنا تحت الماء بحوالي 276 قدماً على ساحل الهند الصينية. كنت واحداً من ضمن 88 رجلاً على متن غواصة بايا إس.إس.318- لقد اكتشفنا بواسطة الرادار أن قوة عسكرية يابانية متجهة نحونا.
ومع اقتراب مطلع الصباح استعددنا للهجوم، ورأينا من خلال منظار الأفق مدمرة يابانية، وناقلة بترول وسفينة لذرع الألغام تحت الماء، فأطلقنا ثلاث قذائف على المدمرة ولكن لم تصبها إحداها، فقد فسد شيء في ميكنة كل قذيفة، واستمرت المدمرة في طريقها لا تعلم أن هناك محاولة للهجوم عليها، وكنا نستعد للهجوم على آخر سفينة وهي ناقلة البترول، وذلك عندما التفتت فجاءة واتجهت مباشرة نحونا (لقد رصدتنا طائرة يابانية ونحن تحت الماء بنحو60قدماً ونقلت موقعنا إلى ناقلة البترول اليابانية). فغطسنا150قدما لنتجنب تعقبنا، ووضعنا قذائف إضافية على الفتحات؛ ولكي نجعل غواصتنا لا تصدر صوتا أطفأنا المراوح، وجهاز التبريد وكل التروس الكهربية.
"وبعد مضي ثلاث دقائق، انفجر كل ما حولنا، ودفعنا ذلك إلى قاع المحيط - على عمق 27قدماً . كنا مذعورين فالهجوم علينا في أقل عمق ألف قدم،خطر، وأقل من 500 قدم قاتل، وقد تم الهجوم علينا أكثر قليلًا جدًّا من 500 قدم تحت الماء - تقريباً مغمورين ، بعيداً عن الأمان. ولمدة ساعة، كانت ناقلة البترول اليابانية تطلق علينا القذائف، وإذا انفجرت قنبلة الأعماق تحت الغواصة بسبعين قدما، فسيتسبب الارتجاج في حدوث فجوة داخل الغواصة، وقد انفجرت تحتنا بخمسين قدمًا .
وصدرت إلينا الأوامر بالتأمين، لنرقد فوق أسرة المبيت ونبقى هادئين. كنت مذعورا بشدة حتى إنني لم أستطع التنفس."هذا هو الموت" وبدأت أردد هذه الكلمات مرات ومرات" هذا هو الموت"- "هذا هو الموت". وبسبب إيقاف المراوح ونظام التبريد داخل الغواصة، أصبح الجو داخل السفينة أكثر من 100 درجة، ولكنني كنت أشعر بالبرد بسبب الخوف حتى أنني ارتديت السترة وأنا لا أزال أرتجف من الخوف. كانت أسناني تصطك. وكان العرق يتصبب مني وأنا أشعر بالبرد، واستمرالهجوم15ساعة، ثم توقف فجأة. من الواضح أن ناقلة البترول اليابانية قد فرغت من قنابل الأعماق وابتعدت. تلك الخمس عشرة ساعة من الهجوم بدت وكأنها 15 مليون عام، ومرت حياتي أمامي كشريط سينمائي، وتذكرت كل الأشياء السيئة التي قمت بها، وكل الأشياء التافهة التي كانت تقلقني. كنت أعمل كاتبا في بنك قبل انضمامي للبحرية. لقد كنت أقلق لساعات طوال على ما سأدفعه، وعلى دفع المقدم ، إذ إنني لا أستطيع امتلاك المنزل الذي أعيش فيه، ولا أستطيع شراء سيارة جديدة، ولا شراء ملابس جديدة لزوجتي. كم كنت أكره مديري العجوز، لقد كان دائما يضايق ويسب من حوله! وتذكرت المرات التي كنت أعود فيها ليلًا إلى منزلي وأتشاجر مع زوجتي على أشياء تافهة. لقد كنت قلقًا بسبب ندبة على جبهتي، من جراء حادث سيارة .
" كم كانت تلك الأشياء تقلقني في السنوات الماضية! ولكنها الآن تافهة وقنبلة الأعماق تهدد بنقلي إلى العالم الآخر، وفي تلك اللحظة وعدت نفسي بأنه إذا قدر لي رؤية الشمس والنجوم مرة أخرى، فلن أقلق مرة أخرى أبدً ا. أبدًا! في تلك الساعات الخمس عشرة تعلمت الكثير عن فن

الحياة مما لم أتعلمه من الكتب التي درستها لمدة أربع سنوات في جامعة سايرا كاس.!
كنا دائمًا نواجه مصائب الحياة بشجاعة ـ وكنا نتغاضى عن الأشياء التافهة التي تكسرنا، فعلى سبيل المثال: كتب صمويل بيبز في مذكراته عن رؤية رأس السيد هاري فان وهو يقطع في لندن "فبينما يصعد السيد هاري فان المنصة لم يكن يطلب من الجلاد أن يعفو عنه، ولكن ألا يقترب من البثرة المؤلمة في عنقه، وهو يقطعه!".
وكان هذا شيئًا آخر اكتشفه الأدميرال بيرد في الظلام والبرد القارس في الليالي القطبية ـ لقد كان رجاله يحتجون على "التوافه" وليس الأشياء الكبيرة ، فهم يحسون بالملل دون شكوى من المخاطر، والصعوبات، والبرد الذي كان أقل من 80 درجة تحت الصفر. يقول الأدميرال بيرد " ولكن كنت أعرف زملاء الأسرة الذين كفوا عن الحديث لأن كلًا منهم يشك في أن الآخر يستغل الهواء الذي يحيط به، وكنت أعرف رجلا لا يستطيع أن يأكل قبل أن يعثر على مكان في الردهة بعيدًا عن مليتشريست الذي كان يمضغ الطعام أكثر من 28 مرة قبل أن يبتلعه .
فيقول الأدميرال بيرد، "في معسكر قطبي يمكن لأشياء صغيرة جدا أن تثير جنون أكثر الرجال التزاما".
ويمكنك أن تضيف يا أدميرال بيرد أ ن " هذه الأشياء الصغيرة في الزواج يمكن أن تدفع الناس إلى حافة الجنون وتسبب نصف حالات الأزمات القلبية في العالم ".
على الأقل ، هذا ما تقوله السلطات، فمثلًا صرح القاضي جوزيف ساباث من شيكاغو بعد أن قام بدور الوسيط في أكثر من 40 ألف زيجة غير سعيدة بأن"الأشياء التافهة هي وراء معظم التعاسة الزوجية" ويقول فرانك س هوجان، محامٍ سابق في منطقة نيويورك" أكثر من نصف الحالات في محاكمنا الجنائية سببها أشياء صغيرة " جدال عائلي؟ ملحوظة مهمة، كلمة بها استهزاء، تصرف غير متحضر- تلك هي الأشياء التي تؤدي إلى الإهانة وربما القتل. قليلون منا جدًّا هم الذين يتعرضون للإهانة وبقسوة. إنها العواصف الصغيرة التي تهز تقديرنا الذاتي ، كرامتنا التي تسبب أكثر من نصف حالات الأزمات القلبية .
عندما تزوجت إلينور روزفلت كانت " قلقة لعدة أيام " لكون الطاهي الجديد قدم مائدة غير مشرفة، ولكنها الآن تقول" لو حدث ذلك الآن لرفعت كتفي ونسيت الأمر كله " حسن. هذا هو التصرف المثالي للأشخاص الناضجين عاطفيًّا حتى كاثرين العظيمة ، وهي مستبدة كانت تضحك إذا أفسد الطاهي الوجبة.
تناولنا أنا والسيدة كارينج العشاء في منزل أحد الأصدقاء في شيكاغو. وبينما يقوم بتقطيع اللحم، أخطأ، لم ألحظ هذا الخطأ، ولم أكن لأهتم لو لاحظته، ولكن زوجته لاحظت، وبسرعة صرخت أمامنا "جون انتبه لما تقوم به. ألا يمكنك أبدًا أن تتعلم كيف تقدم الطعام بصورة لائقة ؟".
ثم قالت لنا: إنه دائما يرتكب تلك الأخطاء، فهو حتى لا يحاول أن يبذل مجهودا!" ربما لم يبذل مجهودا ليتعلم كيف يقطع اللحم شرائح، ولكني احترمته؛ لأنه حاول أن يعيش معها لمدة عشرين عاما. بصراحة، كنت أفضل أن أتناول قطعتين من الهوت دوج مع مسطردة - في جو من السلام - على أن أتناول بطة بكينية وزعانف سمك القرش بينما أستمع إلى إهاناتها .
وبعد تلك التجربة ، تناولت أنا والسيدة كارينج مع بعض الأصدقاء العشاء في منزلنا، وقبل وصولهم لاحظت السيدة كارينج أن ثلاثة من مناديل المائدة لا تتوافق مع مفرش المائدة.
ثم قالت لي لاحقا، "لقد أسرعت إلى الطاهي ووجدت أن الثلاثة مناديل الأخرى في المغسلة. كان الضيوف على الباب. لم يكن هناك وقت للتغيير. شعرت بأنني سأنفجر في البكاء !كل ما كنت أفكر فيه لماذا تفسد تلك الغلطة البسيطة أمسيتي؟ ثم فكرت حسنا ولم تفسدها؟ وذهبت للعشاء وأنا

مصممة أن أمضي وقتًا طيبًا، وقد فعلت، ووددت لو يعتقد أصدقائي أنني ربة منزل غير منظمة بدلًا من أن يظنوا أنني عصبية متقلبة المزاج، وعلى أي حال، لم يلحظ أحد المناديل المختلفة!".
هناك حقيقة عامة شهيرة "أن القانون لا يهتم بالصغائر وكذلك المحارب - إذا كان يريد راحة البال ".
في معظم الوقت كل ما تحتاج إليه هو التغلب على المضايقات التي تستدعيها الأشياء الصغيرة وتحاول أن تبدل تركيزك على أشياء جميلة وسارة، وقد أعطى صديقي هومر كروي مؤلف كتاب "عليهم برؤية باريس" وكتب أخرى مثالا رائعاً على كيفية إمكاننا أن نفعل ذلك. لقد كان على شفا الجنون وهو يؤلف واحدًا من كتبه ؛ وذلك بسبب جلبة السيارات التي يسمعها وهو في شقته بنيويورك. كان الدخان يصدر ضجة شديدة من الردياتير - وكان هو يضج غيظاً وهو على مكتبه.
ويقول هومر كروي، "ذهبت مع بعض أصدقائي في مخيم استكشافي وبينما أسمع صوت اللحم وهو يطقطق في أثناء وجوده على النار فكرت في صوت الردياتير . لماذا أحب أحدهما وأكره الآخر؛ وعندما عدت إلى منزلي قلت لنفسي "لقد كان صوت الشواء جميلاً؛ وكذلك صوت الردياتير - سأذهب لأنام ولن أقلق لأي شيء ، وبالفعل قمت بذلك. لعدة أيام كنت واعياً لصوت الردياتير؛ ولكني الآن نسيت أمر وجوده .
"وهكذا الأمر مع كل الأشياء التافهة التي تسبب لنا القلق. فنحن لا نحبها وبالتالي تضايقنا، لأننا نبالغ في أهميتها.."
يقول دزرائيلي: "الحياة أقصر جدًّا من أن نهتم بالصغائر، ويقول أندريه ماريوس في جريدة "This Week" "لقد ساعدتني تلك الكلمات في الكثير من التجربة المؤلمة: إننا نسمح لأنفسنا دائمًا بأن تضايقنا أشياء صغيرة، علينا أن نحتقرها وننساها.. فنحن على هذا الكوكب؟ أمامنا سنوات قليلة لنعيشها، التي إذا مر عليها عام فسوف ننساها. لا فلنكرس حياتنا للأفعال والمشاعر التي تستحق، للأفكار العظيمة، والمشاعر الحقيقية، فالحياة أقصر جدًّا من أن نهتم بالصغائر".
وحتى رديارد كبلنج وهو شخصية لامعة نسي في بعض الوقت أن "الحياة أقصر جدًّا من أن نهتم بالصغائر." والنتيجة؛ دخل هو وشقيق زوجته معركة حامية في المحكمة، وتعد من أشهر المحاكمات في فيرمونت، وقد تم تسجيل هذه المعركة في كتاب بعنوان: "قضية رديارد كبلنج بفرمونت" والقصة كالآتى: تزوج كبلنج من فتاة بفيرمونت وهي كارولين بالسنير وبنى منزلًاجميلًا في براتلبورو بفيرمونت؛ واستقر هناك وتوقع أن يقضي بقية حياته هناك. وأصبح شقيها؛ واستقر هناك وتوقع أن يقضي بقية حياته هناك. وأصبح شقيقها بيتي بالسنير أعز أصدقاء كبلنج، وصار الاثنان يعملان ويلعبان معًا.
ثم اشترى كبلنج قطعة أرض من بالستير مع إعطائه الحق بأن يقص القش كل موسم، وذات يوم وجد بالستير زوج شقيقته كبلنج يزرع حديقة زهور في مزرعة القش، فغلى الدم في عروقه، وضرب سقف الحديقة بالنار. فرد عليه كبلنج في الحال، وتحول الهواء فوق الجبال الخضراء بفيرمونت إلى اللون الأزرق!
وبعد عدة أيام، عندما كان كبلنج يقود دراجته. قام شقيق زوجته بقيادة سيارة ومجموعة من الخيول عبر الطريق وأجبره على تغيير الطريق، وعندئذ أقسم كبلنج على أن يعتقل بالستير وهو الذي كتب مرة: "احتفظ بعقلك في الوقت الذي يفقده الآخرون، حتى لو لاموك عليه" ولقد فقد عقله، وتبع ذلك محاكمة وقضاء، وانهال الصحفيون من المدن الكبيرة إلى هذه المدينة. وانتشرت الأخبار في المدينة وفي العالم لا تستقر على شيء، وتسبب هذا النزاع في أن يترك كبلنج وزوجته منزلهما الأمريكي سائر حياتهما كل هذا القلق والمرارة بشأن شيء تافه جدًّا! حفنة من الحشائش.

يقول بيركلس، منذ 24 قرنًا مضت، "كان السادة المحترمون يجلسون ليتناقشوا لعدة ساعات في أشياء تافهة". كنا نفعل ذلك بالفعل! إليك واحدة من أهم القصص التي قالها د. هاري إمرسون فوسيدك - قصة عن معارك كسبها أو خسرها عملاق في الغابة:

في كولورادو على منحدر لونج بيك ترقد بقايا شجرة عملاقة ويقول علماء الطبيعة إنها تقف هناك منذ 400 عام. لقد كانت شجيرة صغيرة عندما هبط كولومبوس على سان سلفادور، وكانت تكاد تكون شجرة عندما استقر المهاجرون في بلايموث، وخلال حياتها أصابها البرق أكثر من 14 مرة ومراتٍ لا تحصى من العواصف والرعد. ولكنها نجت منها جميعًا، وفي النهاية، هجم عليها جيش من الخنافس وسقطت على الأرض، فقد وجدت الحشرات طريقًا إلى داخل اللحاء - وبالتدريج دمرت قوتها الداخلية بهجومها الضئيل المتواصل، فعملاق الغابة التي لم يذو عمرها الرعد ولا البرق ولا العواطف، تمكنت منها الخنافس الصغيرة الضئيلة التي يمكن للإنسان سحقها بين يديه.

ألسنا جميعًا مثل ذلك العملاق؛ ألا نتمكن بطريقة ما أن نحيا أمام بعض العواصف والبرق (من مشاكل الحياة) ونجعل قلوبنا تنهشها خنافس القلق - خنافس صغيرة يمكن أن تسحق بين إصبع وإبهام.

لقد رحلت إلى حديقة تيتون القومية، في وايومينج، مع تشارلز سيفرد مراقب الطريق العام لولاية وايومنج مع بعض الأصدقاء. كنا سنذهب لزيارة مقاطعة جون د. روكفلر. ولكن السيارة التي كنت أقودها سلكت الطريق الخطأ، وضللت الطريق ودخلت مدخل المدينة بعد أن دخلها الباقون بحوالي ساعة، وكان مع السيد سيفرد المفتاح الذي يغلق البوابة الخاصة، فانتظر في الجو الحار وبين بعوض الغابات حتى وصلت، وكان البعوض كافيًا جدًّا لتحويل رجل دين إلى مجنون. ولكنهم لم ينتصروا على تشارلز سيفرد، ففي أثناء انتظاره لنا قام بقطع غصن كبير من شجرة، وجعل منها مزمارًا، وعندما وصلنا ترى أكان يلعن البعوض؟ كلا، وإنما يلعب على المزمار لقد اعتبرت هذا المزمار تذكارًا لرجل يضع التوافه في مكانها الصحيح.

لكي تكسر فيك عادة القلق قبل أن تهزمك، إليك القاعدة:

دعنا لا نسمح لأنفسنا بأن تسبب لنا أشياء صغيرة، القلق، ويمكن أن نتغاضى عنها وننساها. تذكر "الحياة أقصر جدًّا من أن نهتم بالصغائر".

8

القانون الذي يبطل الكثير من القلق

وأنا طفل، ترعرعت في مزرعة ميسوري، وذات يوم بينما، كنت أساعد أمي في زرع التوت، بدأت في البكاء، فقالت أمي، "دال لماذا تبكي؟" فأجبتها، "أخاف أن أدفن حيًّا!".

لقد كنت مليئًا بالخوف. وهبت عاصفة وكنت أخشى أن أصاب بالبرق، وعندما كان يحين الوقت الذي تضيق فيه الماديات، كنت أخشى ألا أجد ما يكفي لإطعامي، وكنت أخاف من أن أدخل النار بعد أن أموت، وكنت مرعوبًا من صبى يكبرني وهو سام وايت، خشية أن يقطع أذني مثلما كان يهدد. كنت أخاف من أن تضحك على الفتيات إذا رفعت قبعتي لتحيتهن. كنت أخاف من ألا تقبل فتاة أن تتزوجني. كنت أخاف مما عليّ أن أقوله لزوجتي بعد زواجنا مباشرة، فكنت أتخيل أنني تزوجت في إحدى القرى، ثم أستقل مركبة أعلاها هُداب وأعود بها إلى المزرعة.. ولكن كيف أجعل المناقشة مستمرة؟ كيف؟ كيف؟ وفكرت مليًّا في مشكلة اهتزاز الأرض لأكثر من ساعة وأنا أسير خلف المحراث.

وبعد مرور الأعوام، بدأت أكتشف تدريجيًّا أن 90% من الأشياء التي كانت تسبب لي قلقًا لم تحدث أبدًا.

فعلى سبيل المثال، كنت مرعوبًا من أن يصيبني البرق ويقتلني، ولكني الآن عرفت أن فرص إصابتي بهذا البرق لا تتعدى واحدًا من 350 ألفًا، وذلك وفقًا لمجلس الأمان القومي.

وحتى فكرة أن أدفن حيا، كانت فكرة سخيفة: لا يمكنني تخيل ذلك حتى في تلك الأيام التي تسبق التحنيط. لم يدفن واحد من عشرة ملايين حيًّا؛ ولكني بكيت يومًا خشية أن أدفن حيًّا.

إن واحدًا من كل ثمانية يموت بسبب السرطان، فلو استدعى شيء أن أقلق عليه، لكان علي أن أقلق بسبب هذا المرض - بدلًا من أخاف أن أقتل بسبب البرق أو أن أدفن حيًّا.

لكي أكون دقيقًا، كنت أتكلم عن القلق الذي كنت أعانيه في الصبا والمراهقة، ولكن هناك الكثير من أنواع القلق الذي يصيب الناضجين ويكون أيضًا شيئًا تافهًا، من الممكن أن نتمكن أنا وأنت من محو 9 من عشرة من قلقنا الآن وذلك إذا أوقفنا غضبنا أو قلقنا لأطول فترة ممكنة، حتى يكون هناك مبرر حقيقي له، وذلك بتطبيق قانون التقدير.

جمعت أشهر شركة التأمين على وجه الأرض ل. إيوبد بلندن ملايين الدولارات من ميل كل شخص للقلق على أشياء، نادرًا ما تحدث فشركة ل. إيويد تراهن على الكوارث التي تحدث للبشر، ويمكن ألا تحدث هذه الكوارث أبدًا، وذلك بالرغم من أنهم **لا يسمونها مراهنة،** وإنما يسمونها أمينًا ولكنها في الحقيقة مؤسسة على قانون المعدلات، وشركة التأمين الكبرى تلك قوية منذ أكثر من 200 عام، وستظل كذلك حتى تتغير طبيعة البشر، وستظل أيضًا قوية لخمسين قرنًا قادمة؛ وذلك بالتأمين على الأحذية والسفن ضد الكوارث، **عن طريق اتباع قانون التقدير،** وهذه الأشياء لا تحدث بكثرة كما يتخيلها الناس.

إذا قمنا باختبار قانون التقدير، سننهل من الحقائق التي سنكتشفها، فعلى سبيل المثال، لو أنني علمت أنه في خلال خمس سنوات سيكون عليّ أن أحارب في معركة مهلكة مثل معركة جتيسبرج، لأصبت بالذعر، واتخذت كل الاحتياطات والتأمين على الحياة، وكنت سأحدد ماذا أريد

وأرتب كل مسئولياتي الأرضية، وأقول" ربما لا أتمكن من النجاة من هذه المعركة، فمن الأفضل أن أبذل أقصى ما أستطيع في هذه السنوات القليلة الباقية" ولكن الحقيقة، وفقًا لقانون التقدير، أنها تعد خطيرة مهلكة إذا حاولنا العيش من سن خمسين إلى سن خمسة وخمسين في سلام كما لو حاربت في معركة جيتسبرج. ما أحاول قوله هو: في وقت السلم، يموت من الناس في كل ألف أشخاص تتراوح أعمارهم بين الخمسين والخمس وخمسين حيث يقتل 163 ألف جندي شاركوا في المعركة.

لقد كتبت العديد من فصول هذا الكتاب في منزل نام - تي - جا الخاص بجيمس سيمسبون على شاطئ بحيرة بو بكندا، وفي أثناء الصيف، وأنا هناك قابلت السيد هربرت هـ. سالينجر وزوجته، وهما من سان فرانسيسكو، وقد أعطتني السيدة سالينجر انطباعًا بأنها لا تقلق أبدًا، فهي سيدة متزنة هادئة، وفي إحدى الأمسيات، أمام المدفأة سألتها إن كان قد انتابها نوع من القلق. فقالت "انتابني القلق" لقد كاد القلق يحطم حياتي، وذلك قبل أن أتعلم التغلب عليه، لقد عشت أحد عشر عامًا في الجحيم الذي صنعته بيدي، وكنت متوترة وعصبية، وعشت تحت ضغط عصبي مريع، وقد كنت معتادة أن أستقل الحافلة من بيتي في سان ماتاد لأتبضع من سان فرانسيسكو، ولكن حتى في أثناء التبضع كنت أقلق نفسي بسبب أشياء مثل: هل تركت المكواة في الكهرباء. ربما احترق المنزل. ربما هربت مربية الأطفال وتركتهم وحدهم. ربما خرج الأطفال يتنزهون بالدراجات وقتلتهم سيارة، وكنت في وسط التسوق، أترك كل شيء وأهرع إلى المنزل لأ تأكد من أن كل شيء على ما يرام، ولا عجب أن زواجي الأول انتهى بكارثة.

"زوجي الثانى يعمل محاميًا - وهو رجل هادئ، يحلل كل شيء ولا ينتابه القلق على أي شيء أبدًا. عندما كنت أصاب بالتوتر والقلق كان يقول لي: "اهدئي، لنفكر معًا - ما هو الشيء الذي يقلقك؟ دعينا نقوم بتجريب قانون التقدير ونرى ما إذا كان هذا الشيء سيقع فعلًا أم لا:

"فمثلا، أتذكر في مرة في أثناء قيادتنا السيارة إلى ألباكيورك، بنيومكسيكو كنا نسير في طريق قذر، عندما هبت علينا عاصفة مطيرة.

"كانت السيارة تتزحلق وتنزلق. ولم نتمكن من التحكم بها. كنت متأكدة من أن السيارة ستنزلق في أحد الخنادق التي تملأ الطريق؛ ولكن زوجي استمر يقول لي: "أنا أقود ببطء شديد، ولن يقع شيء خطير، وحتى إذا انزلقت السيارة في أحد الخنادق التي تملأ الطريق؛ فلن نصاب، ولقد هدأني هدوؤه وثقته.

"وكنا في معسكر في موسم الصيف بوادي توكين، وفي إحدى الليالي كنا نخيم على ارتفاع 7 آلاف قدم فوق مستوى سطح البحر، وهبت عاصفة كادت تمزق خيامنا. كانت الخيام مربوطة في حبال وعلى منصة خشبية، وطارت الخيمة الخارجية مع الرياح، وكنت في كل لحظة أنتظر أن تطير خيمتنا مع الرياح. كنت مذعورة! وكان زوجي يقول: "انظري يا حبيبتي. إننا مع مرشدين، وهم يعرفون تمامًا ما هم فاعلون، فهم يقومون بتثبيت الخيام على هذه الجبال لأكثر من 60 عامًا. وهذه الخيمة مثبتة هنا منذ عدة مواسم وهي لم تقع، ووفقًا لقانون التقدير فلن تقع الليلة؛ وحتى لو حدث ذلك يمكننا الاحتماء في خيمة أخرى. فاهدئي.." وقد فعلت، ونمت بعمق واتزان في هذه الليلة.

ومنذ عدم أعوام تسرب وباء شلل الأطفال إلى كاليفورنيا. في السابق، كنت أصاب بالذعر. ولكن أقنعني زوجي بالتصرف بهدوء. اتخذنا كل الاحتياطات الممكنة: أبعدنا أطفالنا عن الأماكن المزدحمة، بعيدًا عن المدارس والسينما. وبعد استشارة مجلس الصحة، وجدنا أنه حتى في أسوأ الأحوال منذ عرفت كاليفورنيا شلل الأطفال وحتى هذا الوقت، أصيب 1835 طفلًا بهذا الوباء في

ولاية كاليفورنيا كلها، والرقم المعتاد حوالى 200 أو 300، ورغم مأساوية هذه الأرقام، لم نشعر بكم المأساة، فوفقًا لقانون التقدير كانت فرصة أي طفل أصيب للنجاة بعيدة.
"وفقا لقانون التقدير فلن يحدث هذا" حطمت هذه الجملة 905 من قلقي؛ وجعلت العشرين سنة الماضية من عمري جميلة ويكتنفها سلام فوق كل توقعاتي".
هناك مقولة تقول إن معظم أسباب القلق والتعاسة تأتي من التخيلات، ولا من الواقع، وبينما أنظر عبر عشرات السنوات الماضية أتبين أن الخيال هو مصدر كل قلقي السابق، وقد أخبرني جيمس جرانت، أن تلك كانت تجربته هو أيضًا. لقد كان يملك شركة جيمس أ. جرانت للتوزيع في نيويورك، أمر بتحميل 15 حمولة من فلوريدا بالبرتقال والجريب فروت في ذلك الوقت، وأخبرنى بأنه اعتاد تعذيب نفسه بأفكار مثل: ماذا يحدث لو تحطم القطار؟ ماذا لو انتثرت فاكهتي على الأرض في كل قرية؟
ماذا يحدث لو انهار الجسر في أثناء مرور سياراتي من فوقه؟ وبالطبع، كانت الفاكهة مؤمنًا عليها؟ ولكنه يقلق إلى نحو بعيد جدًّا، فكان القلق ينتابه من إصابته بقرحة في المعدة ويذهب إلى الطبيب؟" وكان الطبيب يذكر له أنه معافى تمامًا، ولكنه يعاني من اضطراب في الأعصاب. يقول، "حينئذ رأيت النور، وبدأت أوجه إلى نفسي بعض الأسئلة. قلت لنفسي، اسمع يا جيم جرانت؛ كم عدد سيارات الفاكهة التي تمكنت من نقلها خلال هذه الأعوام؟ فكانت الإجابة "حوالى 25 ألفًا" فسألت نفسي: "كم عدد السيارات التي تحطمت؟ وكانت الإجابة" ربما خمس فقط من 25 ألفًا؟ هل تعلم ماذا يعني ذلك؟ نسبة خمسة آلاف إلى واحدة! بمعنى آخر، بقانون التقرير، المبني على أساس التجربة، الفرص هي 5 آلاف واحدة يمكن أن تتحطم. إذن ما الذي يقلقك؟
"فقلت لنفسي ربما يتحطم الجسر! فسألتها: "كم عدد السيارات الفعلي الذي خسرته بسبب تحطيم الجسر؟ وكانت الإجابة "ولا واحدة" فقلت لنفسي: ألست أحمق لأن يصيبك القلق بقرحة في المعدة بسبب جسر لن ينهار واصطدام على الطريق تكون نسبة حدوثه بمثابة واحد إلى خمسة آلاف.
ويقول لي جرانت:"عندما نظرت إلى الأمر بهذه الصورة أحسست بمدى سخافتي، وقررت حينئذ أن أجعل قانون التقدير ينوب عني في القلق ،ولم أشعر بألم قرحة المعدة منذ ذلك الوقت.
"عندما كان آل سميث محافظاً لنيويورك ،كنت أسمعه يجيب على هجوم أعدائه السياسيين بقوله مرة بعد مرة :"لننظر إلى السجلات لننظر إلى السجلات، واستكمل ذلك بتوضيح الحقائق: في المرة القادمة عندما أقلق أنا أو أنت بشأن ما يمكن أن يحدث؛ فلنأخذ النصيحة من الحكيم العجوز آل سميث: لننظر إلى السجلات ونرى الأساسيات، إذا وجد ما يسبب قلقنا المستمر، وهذا بالضبط ما فعله فريدريك ج. ماهلسدت عندما كان يخاف الموت، وإليك قصته التي قالها في أحد فصولنا في نيويورك:
"في بداية شهر يونيو، عام 1944، كنت راقدًا بالقرب من شاطئ أوماها. وكنت ملتحقًا بشركة لخدمات الإشارة (اللافتات) وكنا قد فرغنا توًّا من "الحفر" في نورماندي، وبينما أنظر إلى الحفرة المستطيلة في الأرض - قلت لنفسي "إن هذه تبدو كالقبر" وعندما رقدت بها وحاولت النوم، شعرت بأنها قبر، ولم أستطع أن أمنع نفسي من أن أقول **"ربما يكون ذلك قبري".** وعندما بدأ الألمان في إلقاء القنابل في الحادية عشرة مساءً، وكنت مذعورًا ولم أستطع النوم في الليلتين الأولبين أو الثلاث، وفي الليلة الرابعة أو الخامسة كانت أعصابي توشك على الانهيار، وعرفت أنني إذا لم أفعل شيئًا سأصاب بالجنون، لذا ذكرت نفسي بأن الليالي الخمس الماضية مرت ولا أزال حيًّا، وكذلك كان كل رجل معي. لقد أصيب رجلان فقط، وليس بسبب قنابل الألمان، ولكن بسبب مدفعية مضادة للطائرات خاصة بنا، وقررت التوقف عن القلق بعمل شيء بناء، فقمت ببناء

سقف خشبي فوق مكاني لأحمي نفسي من المدفعية المضادة للطائرات، وفكرت في المساحة الشاسعة التي تنتشر فيها بقية وحدتي، وقلت لنفسي إن الطريقة الوحيدة لقتلي وأنا في العمق هي أن أصاب إصابة مباشرة، وأدركت أن فرصة إصابتي إصابة مباشرة هي واحدة في العشرة آلاف، وبعد ليلتين من النظر في الأمر بهذه الطريقة، هدأت ونمت حتى وسط غارات القنابل!".

استخدمت البحرية الأمريكية إحصاءات قانون التقدير لرفع معنويات رجالها، وقال لي جندي سابق إنه هو ورفاقه كلفوا بناقلات بترول عالية الأوكتينة، فكانوا قلقين بشدة، فكلهم كانوا على علم بأن الناقلة التي تحتوي على بنزين عالي الأوكتينة لو ضربتها قذيفة؛ فسينفجر كل شيء وينسفهم.

ولكن البحرية الأمريكية كانت تعلم العكس؛ وقد حددت الأرقام بالضبط، حيث أشارت إلى أن واحدة من كل 60 ناقلة أصابتها قذيفة من كل 100، ومن الأربعين ناقلة غرقت خمس في أقل من 10 دقائق، وذلك يعني توفر الوقت للخروج من السفينة - ويعني أيضًا أن الاحتمال ضئيل جدًّا، فهل ساعد ذلك في رفع معنوياتهم؟ يقول كلايد و. ماس من سانت بول، مينسوتا - وهو الرجل الذي ذكر لنا هذه القصة" هذه المعلومة تعني في قانون التقدير أنها تمحو كل اضطراب للأعصاب. لقد شعر الفريق كله بتحسن، وكنا على علم بأن هناك فرصة للنجاة، ويعني ذلك وفقًا لقانون التقدير بأنه يمكن ألا نقتل".

ولكسر عادة القلق قبل أن تكسرك - إليك القاعدة3:

"دعنا ننظر إلى السجلات، "ونسأل أنفسنا: "ما هي الفرص، وفقًا لقانون التقديرات؛ ذلك أن الحادثة التي ينتابني القلق حيالها لن تقع؟"

9

تعاون مع ما لا مفر منه

عندما كنت صبيًّا صغيرًا، كنت معتادًا اللعب مع بعض أصدقائي في العلية بأحد المنازل القديمة في شمال غرب ميسوري.

وبينما أنزل من هذه العلية، أرحت قدمي على النافذة للحظة، ثم قفزت وكان هناك خاتم في سبابة يدي اليسرى، فبينما أقفز شبك الخاتم في رأس مسمار وقطع إصبعي.

صرخت. كنت مذعورًا. وكنت متأكدًا حينذاك من أنني سأموت، ولكني بعد أن شفيت يدي، لم أعبأ لهذا الأمر ولو لثانية واحدة، فما عسى أن تكون الفائدة؟ ... لقد تقبلت الأمر المحتوم الذي لا مفر منه.

والآن، أحيانًا يمر بي الشهر بدون حتى أن أتذكر بأن لدي ثلاثة أصابع وإبهامًا في يدي اليسرى.

ومنذ عدة سنوات قابلت رجلًا كان عاملًا بمصنع في أحد المكاتب في مدينة نيويورك، ولاحظت أن يده اليسرى مقطوعة من رسغه، وسألته إذا كانت يده المقطوعة تسبب له ضيقًا، فقال "كلا نادرًا ما أفكر في ذلك. أنا لست متزوجًا؟ والوقت الوحيد الذي أفكر في يدي هو عندما أحاول أن أخيط شيئًا".

إنه من المذهل، كيف يمكننا تقبل أي موقف، فإذا كان علينا ذلك - نكيف أنفسنا على الوضع الجديد وننسى الأمر كله.

ودائمًا أفكر في مقولة مكتوبة على آثار دار عبادة في أمستردام بهولندا تعود إلى القرن 15. هذه المقولة تقول باللغة الفلمنكية: "إن الأمر كذلك ولا يمكن العكس".

بينما نجتاز أنا وأنت عشرات السنين من الزمن فسوف تقابل الكثير من المواقف غير السارة، ولا يمكن عكس ذلك، ولدينا الخيار، فإما أن نتقبل ما حدث باعتباره حتميًّا، لا مفر منه، أو نكيف أنفسنا على الوضع الجديد، وإما أن نحطم أنفسنا بالتذمر، وربما ينتهي الأمر بنا إلى انهيار عصبي.

إليك نصيحة حكيمة من أحد فلاسفتي المفضلين، وليام جيمس: "كن مستعدًّا ومرحبًا لتقبل الأمر كما هو "فهو يقول: **"أن نتقبل ما حدث هو الخطوة الأولى للتغلب على صعاب أي محنة"** وقد اكتشفت إليزابيث كونللي هذا الأمر، بطريقة صعبة وذكرت في خطاب لي: "فى اليوم الذي كانت أمريكا تحتفل بانتصارها في شمال أفريقيا، تلقيت تلغرافًا من القسم الحربي بأن ابن أختي - الشخص الوحيد الذي أحببته - مفقود، وبعدها بوقت قليل، وصلني تلغراف آخر يذكر أنه مات".

"لقد أنهكني الحزن، فحتى ذلك الوقت، كنت أشعر أن الحياة جميلة. كنت في الوظيفة التي أحبها، وساعدت في تربية ابن أختي، فقد كان يمثل لي كل ما هو جميل في الشباب. كنت أشعر أن كل ما زرعته سوف أحصده!... ثم جاء التلغراف. وانهار كل عالمي. أحسست بأن ليس هناك ما أعيش من أجله. أهملت عملي وأصدقائي. تخليت عن كل شيء، وكنت أشعر بالمرارة والرفض. لماذا يموت ابن أختي؟ لماذا هذا الصبي الجيد - الذي لا تزال الحياة أمامه - لماذا يقتل؟ لم أستطع تقبل ذلك. كان حزني ساحقًا، حتى لقد قررت التخلي عن عملي، والذهاب بعيدًا مع مراراتي ودموعي. كنت أنظف مكتبي، وأستعد للرحيل، عندما وجدت خطابًا كتبه إليّ عندما توفت والدتي منذ عدة سنوات. يقول الخطاب: "بالطبع، سنفقدها جميعًا، وخاصة أنت. ولكني متأكد أنك ستواصلين حياتك. فلسفة حياتك الخاصة ستجعلك تقومين بذلك. لن أنسى أبدًا الحقائق الجميلة التي علمتنى

إياها. أينما أكون، ومهما فرقتنا المسافة، سأتذكر دومًا ما علمتني إياه وهو أن أبتسم، وأن أتقبل ما يحدث كرجل".

"لقد قرأت وأعدت قراءة الخطاب، وأحسست وكأنه بجواري يحدثني، كان يبدو وكأنه يقول لي: لماذا لا تقومين بما علمتني أن أقوم به؟ استمري، مهما حدث. أخفي آلامك تحت ابتسامة - واستمري".

"وهكذا عدت إلى عملي، وكففت عن الإحساس بالمرارة والتمرد، وقلت لنفسي: "لقد حدث ما حدث، ولا يمكنني تغييره، ولكن يمكنني وأستطيع الاستمرار كما كان يريدني أن أفعل، وألقيت بثقل عقلي وقوتي في العمل. كتبت خطابات إلى الجنود، وإلى أولاد أناس آخرين. والتحقت بفصل تعليم الكبار أبحث عن اهتمامات جديدة وأكون صداقات جديدة، والآن لا أستطيع تصديق التغير الذي وقع لي. لقد كففت الحزن على الماضي الذي ذهب بلا رجعة، وإنني أعيش كل يوم الآن بفرحة مثلما كان يريد ابن شقيقتي أن أفعل. لقد أدخلت السلام النفسي إلى حياتي وتقبلت قدري. أنا الآن أحيا حياة زاخرة لم أعهدها من قبل".

لقد تعلمت إليزابيث كونللي ما سوف نتعلمه جميعًا إن آجلًا أو عاجلًا: وهو أنه يجب علينا أن نتقبل ونتعاون مع ما لا مفر منه. "إنه كذلك لا يمكن أن يكون العكس" وليس يسيرًا تعلم هذا الدرس، وكان جورج الخامس يعلق لوحة على حائط مكتبته في قصر باكينجهام بها هذه الكلمات: "علمني ألا أبكي على اللبن المسكوب أو القمر". وقد عبر عن نفس هذه الفكرة بهذه الطريقة: "التسليم بأمر الواقع هو الدعم الجيد الذي يساعدك على استكمال رحلة الحياة".

من الواضح، أن الظروف وحدها لا تجعلنا سعداء أو تعساء. إنها الطريقة التي نتفاعل بها مع الظروف هي التي تحدد مشاعرنا. هناك قول مفاده أن الجنة موجودة بداخلك، وبداخلك النار. يمكننا جميعًا أن نتحمل الكوارث والمآسي وننتصر عليها، ولو تحتَّم علينا ذلك. ربما تظن أنه لا يمكننا ذلك، ولكننا نجد داخل أنفسنا القوة التي نرى أننا قادرون على استخدامها. نحن أقوى مما تظن.

كان الراحل بوث تاركينجتون دائمًا يقول: "يمكنني تقبل أي شيء في الحياة يحدث لي ما عدا شيئًا واحدًا، وهو العمى، فلا يمكنني تحمله".

وفي يوم ما، عندما كان في الستينيات من عمره، نظر تاركينجتون إلى السجادة على الأرض. كانت الألوان ضبابية، ولم يستطع رؤية الرسوم؛ فذهب إلى متخصص، وعرف الحقيقة المأساوية: إنه يفقد بصره. وإحدى عينيه أصبحت تقريبًا عمياء! وستتبعها الأخرى وهذا هو ما كان يخشاه.

كيف تفاعل تاركينجتون مع هذه؟: "إنها لأسوأ الكوارث جميعًا"؟ وكيف شعر "هكذا الأمر! إنها نهاية حياتي؟ "كلا، فلدهشته شعر بسعادة. رفع من حس دعابته". وكانت البقع الطائفة تضايقه. كانت تسبح أمام عينيه وتقطع رؤيته، ولكن، عندما كانت أكبر هذه البقع تسبح أمام عينيه، كان يقول "مرحبًا! إنه جدي مرة أخرى! أتساءل أين سيذهب في هذا الصباح الجميل!".

كيف يمكن للقدر أن يقهر روحًا كهذه؛ الإجابة هي لا يمكن، وعندما أصبح الظلام حوله دامسًا، قال تاركينجتون: "اكتشفت أنه يمكنني أن أتقبل خسارة عيني، مثلما يتقبل الرجل أي شيء آخر، ولو فقدت كل حواسي الخمس أعلم أنه يمكنني أن أعيش داخل عقلي؛ ذلك أننا بالعقل نرى، وفي العقل نعيش، سواء علمنا ذلك أم لا نعلم".

وكنوع من الأمل في استعادة بصره، أجرى تاركينجتون أكثر من 12 عملية في عام واحد. ذهب إلى طبيب؛ هل أحس بالتذمر من ذلك؟ كان على علم أن هذا سوف يحدث. كان يعلم أنه لا يمكنه الفرار من ذلك، لكي يقلل من معاناته كان عليه تقبل الأمر بسمو، ورفض غرفة انفرادية في

المستشفى، وذهب إلى جناح، حيث يكون مع آخرين يشاركهم مشاكلهم، وحاول كذلك أن يبهجهم، وعندما كان عليه أن يرضخ للعمليات المتكررة - وهو على علم تام بما يحدث في عينيه - حاول أن يذكر نفسه كم هو سعيد الحظ فقال: "ما أروع أن يكون للعالم مهارة إجراء العمليات في شيء دقيق كالعين البشرية!".

كان من الممكن أن يصاب الرجل العادي بانهيار عصبي لو كان عليه أن يتحمل أكثر من 12 عملية ويتحمل هذا العمى، ولكن تاركينجتون قال: "أنا لن أغير هذه التجربة بأخرى أسعد منها". لقد علمته هذه التجربة تقبل أقداره. وأرته أن سيكون قادرا على تحمل كل ما سيصيبه في الحياة، فقد تعلم، مثلما اكتشف جون ميلتون،"أن العمى لا يبعث على الشفاء، ولكن عدم القدرة على تحمله هو الشقاء".

رشحت مارجريت فوللر، وهي من المنادين بالمساواة بين الجنسين ذات مرة أحد مبادئها: "أنا أتقبل العالم!".

وعندما سمع العجوز المتذمر توماس كارليل ذلك، وهو في إنجلترا صرخ، "والله، إنها الفضلى . أجل وإن علينا أنت وأنا أن نتقبل المحتوم أيضًا!".

فلو أننا تذمرنا ولم نرض زادت مرارتنا ولن نغير الواقع، لكننا سنغير أنفسنا. إنني أعلم، ولقد حاولت.

لقد رفضت مرة أن أتقبل موقفًا حتميًا لا مفر منه واجهته،وتصرفت بغباء وتردد وتمردت، وتحولت لياليّ إلى جحيم من الأرق، وجلبت على نفسي كل ما كنت لا أريده،وأخيرًا بعد مرور عام من التعذيب الذاتي، تقبلت ما كنت أعرفه منذ البداية ولم أستطع إيقافه.

كان عليّ أن أصرخ منذ سنوات مع العجوز والت وايتمان:

"لكي تواجه الليالي والعواصف والجوع، عليك أن تسخر من الحوادث والإحباطات مثلما تفعل الأشجار والحيوانات".

لقد أمضيت اثني عشر عامًا أعمل بالماشية؛ ولكني لم أر أبدًا بقرة تعاني من الحرارة لأن المرعى كان يعاني من نقص الأمطار أو بسبب البرد والجو البارد، أو لأن صديقها كان يولي اهتمامًا كبيرًا لبقرة أخرى، فالحيوانات تواجه الليالي والعواصف والجوع بهدوء؛ ولذلك فهي لا تصاب بانهيارات عصبية أو قرح المعدة ولا ينتابها الجنون.

هل أزعم أننا ننحني أمام كل شدة تعترض طريقنا؛ كلا! فذلك يعد جبرية بحتة فطالما هناك فرصة لننقذ أنفسنا، فلنقتنصها! ولكن إذا كان العقل يقول لنا إننا نحارب شيئًا لا يمكن تغييره - فيحق لنا الحفاظ على أنفسنا من الجنون، دعنا لا " ننظر إلى ما قبل وما بعد الذي وقع".

وقد قال لي الراحل دين هاوكس من جامعة كولومبيا إنه اتخذ ذلك السجع واحدًا من شعاراته.

لكل علة تحت الشمس

يوجد دواء، أو لا يوجد

فإن يكن هناك، فحاول أن تعثر عليه

وإن لم يكن، فلا تعبأ به،

في أثناء كتابة هذا الكتاب، التقيت بالعديد من رجال الأعمال الكبار بأمريكا، وقد ذهلت من حقيقة أنهم يتعاونون مع ما فرض عليهم ويعيشون حياتهم وحدهم، وذهنهم خال من القلق، ولو لم يفعلوا ذلك لأمكن أن يتحطموا تحت الضغط. وإليك بعض الأمثلة التي توضح لك ما أعني :

ذكر لي جيه. سي بيني مؤسس سلسلة محلات بيني: "أنا لن أقلق إذا فقدت كل دولار معي، إذ لا أرى شيئًا أكسبه من وراء القلق. سأقوم بأقصى ما أستطيع القيام به، وأترك النتائج في يد الله". وقد

ذكر هنري فورد نفس الشيء لي تقريبا، حيث قال: "عندما لا أستطيع أن أتعامل مع الأحداث، سأتركها تحل نفسها بنفسها".

وعندما سألت ك.ت كيللر، رئيس شركة كرايسلر، كيف يقي نفسه من القلق، أجاب: "إذا واجهني أي موقف صعب، فإن استطعت القيام بشيء حياله أفعله، وإذا لم أستطع، أنسى الأمر برمته. أنا لا أقلق أبدا على المستقبل ، لأنني أعلم أنه ليس هناك رجل حي يمكنه معرفة ماذا سيحدث في المستقبل، فهناك العديد من القوى التي سوف توثر على المستقبل! وليس بإمكان أحد الحد من هذه القوى، أو فهمها، إذًا فيتم القلق بشأنها؟" سيشعر ك.ت كيللر بالحرج إذا قلت لك إنه فيلسوف. إنه رجل أعمال ناجح فقط ولكنه عثر على نفس الفلسفة التي علمها أبيقطيتس في روما منذ تسعة عشر قرنًا مضت، فقد علم الروم بأن" هناك طريق واد للسعادة، وهو أن نتوقف عن القلق على الأشياء التي وراء قوة إرادتنا".

سارة برنار، كانت مثالًا للسيدة التي تعلم جيدًا كيف تتعاون مع ما هو حتمي، فلمدة نصف قرن، توجت ملكة المسرح في أربع قارات، وأحب ممثلة على وجه الأرض، وعندما وصل سنها إلى 71 عامًا أفلست وفقدت كل أموالها - وقد قال لها الأستاذ بوزي من باريس، إن عليه أن يبتر ساقيها، ففي أثناء عبورها الأطلنطي، وقعت على ظهر السفينة خلال عاصفة وأصيبت قدمها بشدة، وتطور التهاب الوريد الدموي، وتورمت ساقاها. وأصبح الألم شديدًا حتى أن الطبيب شعر بضرورة بتر ساقها، وكان يتهيب أن يخبر سارة بالحقيقة، وقد كان مخطئاً. ونظرت إليه للحظة ، وقالت بهدوء" إذا كان الأمر كذلك ، فيجب أن يكون " إنه القدر.

وفي أثناء دخولها غرفة العمليات، وقف ولدها يبكي، فلوحت له بيدها وقالت بسعادة:" لا تذهب بعيدًا . سأعود حالا".

وفي الطريق إلى غرفة العمليات مثلت مشهد من إحدى مسرحياتها، وعندما سألها أحدهم إذا كانت قد فعلت ذلك بدافع رفع روحها المعنوية. أجابت: "كلا كلا ، لكني أبهج الأطباء والممرضات، فستكون العملية مجهدةً لهم".

وبعد شفائها من العملية طافت سارة برنار حول العالم وأقنعت جمهورها لسبعة أعوام أخرى .

وفي مقالة إلزي ماكورميك قال:"عندما نتوقف عن محاربة القدر، فسنطلق طاقة تمكننا من إيجاد حياة أثرى ".

ليس هناك كائن حي لديه طاقة لتحدي القدر، إلا أن لديه ما يكفي لبدء حياة جديدة. اختر واحدة أو أخرى .فإما تنحني لرياح القدر وإما أن تقاومها فتنكسر !.

ورأيت ذلك يحدث بالفعل في مزرعة أمتلكها في ميسوري. لقد زرعت عشرين شجرة في تلك المزرعة. في البداية، كانت هذه الأشجار تنمو بسرعة مذهلة، ثم غطتها عاصفة ثلجية بطبقة كثيفة من الثلج، وبدلًا من أن تنحني هذه الأشجار أمام هذا العبء، قاومت وبالتالي انكسرت من الحمل، مما أوجب تدميرها. إنهم لم يتعلموا الحكمة من أشجار غابات القطب الشمالى. لقد كنت أسافر مئات الأميال في غابات كندا الدائمة الخضرة، ولكني لم أر أبداً غصنًا أو فرعًا مكسورًا بسبب الثلوج أو الأمطار الثلجية، فهذه الغابات الخضراء تعرف متى تنحني وتتقوس أغصانها وكيف تتعاون مع أقدارها .

فأبطال المصارعة اليابانية الجيوجيستو يعلمون تلاميذهم أن "ينحنوا مثل نبات الصفصاف ولا يقاوموا مثل شجرة
البلوط ".

لماذا تظن أن إطارات سيارتك يمكنها أن تتحمل الطرق وكل هذا العقاب طوال الوقت؟ في

البداية، يحاول رجال مصانع الإطارات أن يصنعوا إطارات تتحمل صدمات الطريق، وسرعان ما يتم تقطيعها إلى شرائح، ثم يصنعون الإطار الذي يمتص الصدمات على الطريق، فهذا الإطار "يمكنه التحمل". فباستطاعتنا أنت وأنا أن نحيا حياة أفضل، طالما استمتعنا بقيادة أسهل ونحن نمتص الصدمات والارتجاجات على طول الطريق الصخري في الحياة.

ماذا يمكن أن يحدث لك أو لي إذا قاومنا صدمات الحياة بدلًا من أن نمتصها؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا رفضنا أن "ننحني مثل نبات الصفصاف "وأصررنا على المقاومة مثل البلوط ؛ الإجابة سهلة جدًّا . سنقوم بصنع سلسلة من الصراعات الداخلية، وسنشعر بالقلق والتوتر والعصبية .

أما إذا داومنا أكثر ورفضنا هذا العالم الواقعي الظالم، وعشنا في عالم من الأحلام من صنعنا نحن، فسنصبح مختلين عقليًّا.

خلال وقت الحرب، كان أمام الجنود المذعورين إما أن يتقبلوا أقدارهم، أو يحطموا ما حولهم. لمزيد من التوضيح، لنأخذ حالة ويليام هـ. كاسيليوس من جلندال، نيويورك: مثالًا،إليكم كلمته التي ألقاها بعد أن حصل على جائزة، أمام أحد فصول في نيويورك:

"بعد أن انضممت إلى الحراسة بقليل، كلفت بأقوى المواقع على ساحل الأطلنطي. لقد تم تعييني مشرفًا على المتفجرات. تخيل ذلك . أنا! بائع البسكويت مشرف على متفجرات! والتفكير في أنك تقف على قمة آلاف الأطنان من مادةTNT تكفي لتجميد النخاع في عظام بائع البسكويت، وتم تدريبي في يومين فقط، وما عرفته في هذين اليومين ملأني رعبا. لن أنسى أبدا أول مهمة كلفت بها، ففي يوم مظلم بارد ومليء بالضباب، وجهت إليّ الأوامر على نقطة بنيوجيرسي.

"لقد كلفت بحمل رقم 5 فوق سفينتي، وكان عليّ أن أحمله مع خمسة رجال. كانت ظهورهم قوية، ولكنهم لم يعلموا شيئا عن هذه المتفجرات، وكانوا يقومون بتحميل قنابل شديدة الانفجار، وكل واحدة منها تحتوي على طن من مادة TNT تكفي لتفجير هذه السفينة القديمة تماما. هذه المتفجرات كان يتم رفعها برافعتين من السلك، وكنت أقول لنفسي: يمكن لواحدة من هاتين الرافعتين أن تنفك أو تنكسر !يا الله! ترى هل ذعرت! هل ارتعشت لقد كان حلقي جافا، وركبتاى ترتجفان، وقلبي يضرب بقوة، ولكني لم أستطع الهروب، فسيكون ذلك فرارا من الجندية. ليس بوسعي أن أهرب، وعليّ أن أبقى، وبقيت أحملق في الرجال الذين يقومون بأداء عملهم بلا مبالاة. يمكن أن تنفجر السفينة في أي لحظة. وبعد ساعة أو أكثر من هذا الرعب، بدأت أستخدم قليًلا من العقل. وبدأت أتحدث مع نفسي. قلت " انظر ! ماذا إذن لو انفجرت !! فلن تعرف الفرق أبدًا! سيكون ذلك أسهل طريقة للموت. أفضل من الموت بسبب السرطان. لا تكن أحمق ولا تتوقع أن تحيا للأبد عليك أن تقوم بهذه الوظيفة، وإلا قُتلت، فعليك أن تحب أداءها".

"تحدثت هكذا مع نفسي لعدة ساعات؛ بدأت أشعر بالارتياح، وفي النهاية تغلبت على قلقي ومخاوفي بإجبار نفسي على تقبل موقف مصيري.

لن أنسى ما حييت هذا الدرس، وفي كل مرة يوشك أن ينتابني القلق بخصوص شيء ما لا يمكنني تغييره، أهز كتفيَّ وأقول: انس الأمر. لقد وجدت هذا مجديًا مع بائع البسكويت، فليحيا بائع البسكويت".

من أشهر المشاهد في التاريخ وفاة سقراط، فلمدة عشرات الآلاف من القرون، سيقرأ الجميع وصف أفلاطون الخالد لهذا الحادث ـ فهو واحد من أكثر فقرات الأدب جمالًا وتأثيرًا، بعض الرجال الحاقدين من أثينا، الغيورين من سقراط العجوز الحافي القدمين ـ لفقوا له التهم وحاكموه وتم الحكم عليه بالموت، وعندما قام الجلاد الودود بإعطاء سقراط كوب السم. قال له: "هون عليك ما لا بد من وقوعه" لقد قيلت هذه الكلمات قبل ميلاد المسيح بحوالي 399 عامًا؛ ولكن عالم اليوم

المليء بالقلق يحتاج أكثر لتلك الكلمات: "هون عليك ما لا بد من وقوعه".

وداومت على قراءة كل مقال في كتاب أو مجلة تحدث عن طرد القلق ... هل تريد أن تعرف النصيحة الوحيدة التي اكتشفتها من كل تلك القراءات؛ حسنًا، ها هي ملخصة في عدة كلمات عليك أن تضعه أمامك على مرآة الحمام؛ حتى يمكننا ونحن نغسل وجوهنا أن نغسل معها القلق من عقولنا. هذه الكلمات التي لا تقدر بثمن كتبها د. رينهولد نايبور:

لقد وهبني الله السكينة
لتقبل الأشياء التي لا يمكن تغييرها،
والشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكننى تغييرها
والحكمة لمعرفة الفرق.

لتكسر عادة القلق قبل أن تكسرك، فإن القاعدة 4 هي:

تعاون مع ما هو حتمي.

10

ضع نظامًا "يحد" من قلقك

هل تريد أن تعرف كيف تصنع مالًا في شارع وول ستريت؛ حسنًا، فكذلك ملايين آخرون، ولو أنني عرفت الإجابة، لبيعت النسخة من هذا الكتاب بعشرة آلاف دولار ،ولكن هناك فكرة جيدة يستخدمها الناجحون .وقد روى لي هذه القصة تشارلز روبرتس وهو استشاري استثمار.

لقد جئت إلى نيويورك من تكساس موطني الأصلي ومعي عشرون ألف دولار، أعطاها لي صديق لأستثمرها في البورصة. وكنت أعتقد أنني أعرف أسرار البورصة ؛ولكني خسرت كل سنت كان معي. في الحقيقة، لقد أحرزت الكثير من الربح ببعض الصفقات ،ولكن انتهى الأمر بخسارة كل شيء.

ويقول السيد روبرتس: لم أعبأ بخسارة أموالي الشخصية، لكن آلمني أن أفقد أموال أصدقائي، وذلك بالرغم من أنه كان بإمكانهم تحمل هذه الخسارة، وقررت مواجهتهم بعد فشلي في هذه المغامرة، ولكن لدهشتي، لم تكن روحهم رياضية فحسب، ولكنهم كانوا متفائلين جدًّا.

لقد كنت على علم بأنني أقايض على الربح أو الخسارة وكنت معتمدًا اعتمادًا كليًّا على آراء الآخرين، ولقد دخلت "لعبة البورصة بالاستماع للآخرين "

وقد بدأت أفكر في أخطائي وقررت أنه قبل أن أعود إلى السوق مرة أخرى،عليّ أن أفهم كل شيء، وتعرفت على واحد من أنجح المضاربين في البورصة، وهو: بيرنول س. كاسلز، وعرفت أنه يمكنني أن أتعلم الكثير منه لأنه كان ذا سمعة ونجاح كبيرين صاحباه عامًا وراء عام، ومثل هذه الوظيفة لم يكن سببها الفرصة أو الحظ.

"وسألني بعض الأسئلة عما قايضت من قبل وقال لي شيئًا، أعتقد أنه من أكثر المبادئ أهمية في المقايضة، فلو أنني اشتريت سهمًا، مثلًا، بخمسين دولارًا، فعلى الفور أضع حدًّا وهو خمسة وأربعون، وهذا يعني أنه عندما ينخفض سعر السهم بخمس نقاط، فيجب أن يتم بيعه أوتوماتيكيًّا بدون تفكير، وبالتالي تتقلص الخسارة إلى خمس نقاط.

ويستمر الأستاذ العجوز ويقول" لو أن عقودك عقدت بذكاء منذ البداية، فسيكون متوسط أرباحك هو عشرًا، خمسًا وعشرين أو حتى خمسين نقطة، وبالتبعية، فلو أنك قلصت من خسارتك إلى خمس نقاط، فستكون مخطئًا في منتصف الطريق ولكن سيظل لديك الكثير من المال.

اعتنقت هذا المذهب على الفور، واستخدمته منذ ذلك الحين، وقد وفر عليّ وعلى زبائنى آلاف الدولارات.

"وبعد فترة أدركت أن مبدأ الحد يمكن استخدامه في طرق أخرى غير سوق البورصة. وبدأت أطبق نظام الحد على أشيء أخرى بجانب الأشياء المادية.. لقد طبقته على كل نوع من المضايقة يحدث لي، وقد نجح ذلك معي مثل السحر.

"فعلى سبيل المثال، كنت معتادًا تناول الغذاء في موعد محدد مع صديق نادرًا ما كان يأتي في موعد، فسابقًا، كنت أتصبب عرقًا لأكثر من نصف الوقت المسموح فيه بالغذاء قبل أن يظهر، وأخيرًا، قررت استخدام نظام "الحد" لأتغلب على قلقي. فقلت، "بيل، حدي معك لانتظارك هو عشر دقائق بالضبط إذا تأخرت عنها، فسألقي الغذاء في النهر وأرحل".

يا الله! كم كنت أتمنى أن يكون لديّ مثل ذلك الوعد منذ سنوات؛ أن أضع حدًّا لنفاد صبري، لمزاجي، لرغبتي في تبرير الذات، لندمي ولضغوطي العقلية والنفسية. لماذا لم يتملكني ذلك الإحساس؛ لأضع حدًّا لكل موقف يهدد بتدمير راحتي النفسية، فأقول لنفسي: "انظر يا دال كارنيجي، مبلغ هذا الموقف من السوء تلك الجلبة التي لا داعي لها، وليس أكثر؟" ... لماذا لم أفعل؟

ولكن، يجب أن أمنح نفسي فرصة قليلة من الإحساس في موقف واحد على الأقل، وقد كان موقفًا مهمًّا، - أزمة في حياتي - أزمة وقفت فيها أراقب أحلامي وخططي المستقبلية وهي تختفي. لقد حدث الأمر كالآتي: في بداية الثلاثينيات من عمري، قررت أن أمضي حياتي في كتابة الروايات. كنت أريد أن أصبح خلفًا لفرانك نوريس أو جاك لندن أو توماس هاردي، وقد كنت جادًّا في تمضية عامين في أوربا، حيث يمكنني أن أعيش عامين بأزهد التكاليف، خلال الفترة التي تلت الحرب العالمية الأولى.

لقد أمضيت عامين هناك في كتابه تحفتي الأدبية.

وسميتها "العاصفة الثلجية العنيفة" وقد كان العنوان طبيعيًّا، حيث استقبلها الناشرون ببرود مثل أي عاصفة ثلجية هبت على سهول داكوتاس، وعندما أخبرني المسئول عني أدبيًّا، أن الرواية لا قيمة لها، وأنه ليس لدي أي موهبة أو خيال خصب، أحسست أن قلبي توقف، وتركت مكتبه وكأنني في دوامة. لم أكن لأفقد صوابي هكذا لو أنه ضربني فوق رأسي. لقد صعقت - وأدركت أنني أقف على مفترق الطرق من حياتي وعليّ أن أتخذ قرارًا مصيريًّا. ماذا يجب أن أفعل؟ أي طريق عليّ اتخاذه؟ ومرت أسابيع قبل أن أستطيع الخروج من هذه الدوامة. في ذلك الوقت لم أسمع أبدًا عبارة "ضع حدًّا لما يقلقك" ولكني وأنا أنظر للخلف الآن، وجدت أنني قد فعلت نفس الشيء. لقد سجلت معاناتي التي أمضيتها في كتابة هذه الرواية خلال عامين وكتبت ما تستحقه هذه الرواية فعلًا - تجربة نبيلة - وبدأت قدمًا من هذا الطريق. عدت إلى عملي في تنظيم وتعليم الكبار، وكتبت بعض السير في أوقات فراغي - سيرًا ذاتية، وليست خيالية مثل هذا الكتاب الذي بيدك الآن.

هل أنا سعيد الآن باتخاذي هذا القرار؟ سعيد؟ في كل مرة أفكر في تلك اللحظة أشعر وكأنني أريد أن أرقص في الشارع من الفرحة! يمكنني القول بمنتهى الأمانة أنني لم أمض يومًا أو حتى ساعة، ألوم فيها نفسي، لأنني لم أصبح خلفًا لتوماس هاردى.

ذات ليلة، منذ قرن مضى، عندما كانت بومة تصيح في الغابات على طول ساحل والدن بوند، غمس هنري ثورو قلمه في الحبر وكتب يومياته: "تكمن قيمة الشيء في حجم التغييرات التي تقع في الحياة على الفور أو على المدى الطويل".

بمعنى آخر: أننا نصبح حمقى لو دفعنا من كياننا ما هو أكثر مما يستحق الشيء ولكن هذا بالضبط ما قام به جيلبرت وسوليفان . لقد عرفا كيف يبدعان الكلمات والموسيقى المبهجة، ولكنهما لم يعلما كيف يبدعان السعادة في حياتهما. لقد قدما للعالم أوبرات جميلة أسعدت الجميع : الصبر patience، بينافور pinafore، الميكادو the Mikado، ولكن لم يكن بإمكانهما التحكم في نفسهما، فقد أتعسا حياتهما على أشياء تافهة لا تزيد عن سعر بساط (السجادة)! فقد أمر سوليفان بسجادة جديدة للمسرح الذي اشترياه، وعندما رأى جيلبرت الفاتورة ثار ، ووصلت المعركة بينهما إلى ساحات المحاكم ، ولم يتكلما مع بعضهما البعض طوال حياتهما. فعندما كتب سوليفان مقطوعة موسيقية، أرسلها إلى جيلبرت وعندما كتب جيلبرت الكلمات أرسلها إلى سوليفان، وفي إحدى المرات طلب الجمهور رؤيتهما معًا على المسرح، فخرجا وانحنيا للجمهور في اتجاهين متضادين ولم ير أحدهما الآخر. لم تكن لديهما القدرة على أن يضعا حدًّا لاستيائهما، مثلما فعل لينكولن.

فذات مرة، في أثناء الحرب الأهلية قال لينكولن، عندما كان بعض من أصدقائه يشون بأعدائه اللدودين" إن لديكم شعورًا أكثر مني بالاستياء الشخصي. قد يكون لي القليل منه، ولكنني لم أفكر أبدًا في رد الاستياء، فليس لدى الإنسان الوقت ليمضي أكثر من نصف حياته في مشاحنات، فلو كف أي شخص عن الهجوم عليّ، فلن أتذكر أبدًا الماضي وأستخدمه ضده .

كنت أتمنى أن تكون لدي عمة لي - العمة إديث- نفس روح لينكولن المتسامحة . لقد عاشت مع عمي فرانك في مزرعة مرهونة بليت بالأعشاب وبتربة فقيرة ومصاريف، ولقد مرا بظروف صعبة جدا- كان عليهما توفير كل قرش ولكن العمة إديث أحبت أن تشتري الستائر وبعض الأشياء الصغيرة الأخرى اللازمة لإضفاء البهجة من متجر دان إفرسول في ماري ثيل بميسورى، وأحس العم فرانك بالقلق بسبب ديونهما، فكان لديه ذعر المزارع من عدم قدرته على سداد الفواتير، فذهب سرا إلى دان إفرسول وطلب منه الكف عن بيع الأشياء إلى زوجته بالأجل، وعندما علمت ذلك ثارت واستمرت في ثورتها عليه لخمسين عامًا. لقد سمعتها تحكي القصة، لا مرة واحدة، ولكن أكثر من مرة، وآخر مرة رأيتها فيها كانت في أواخر السبعينيات من عمرها. فقلت لها " عمتي إديث، لقد أخطأ عمي فرانك بالتقليل من شأنك، ولكن ألا تعتقدين أن نصف قرن مدة تجعل ما فعلته أنت أكثر سوءًا مما فعله؟" (ربما كان الأجدر بي أن أقول ذلك للقمر).

فقد دفعت العمة إديث الكثير من الضغينة والذكريات المريرة، دفعت ذلك من راحة بالها.

عندما أصبح بنيامين فرانكلين في السابعة من عمره ، أخطأ خطأً فادحا تذكره لسبعين عاما، فعندما كان في السابعة تعلق بمزمار. وكان منجذبًا إليه إلى درجة أنه ذهب إلى متجر الألعاب ودفع كل ما معه وطلب المزمار بدون حتى أن يسأل عن ثمنه، وقد كتب إلى صديق له بعد ذلك بسبعين عامًا : "عدت إلى المنزل، وواصلت الصفير في كل أنحاء المنزل، وأنا سعيد بهذا المزمار" ولكن إخوانه وأخواته ضحكوا عليه عندما اكتشفوا أنه دفع أكثر بكثير من ثمنه، فقال: "وبكيت من الضيق".

وبعد أعوام، أصبح فرانكلين شخصية عامة وسفيرًا إلى فرنسا، فلا يزال يتذكر هذه الواقعة التي سببت له " الكثير من الكدر ، أكثر مما منحه المزمار من سعادة ".

ولكن في النهاية فإن الدرس الذي تعلمه فرانكلين كان رخيصًا ، فيقول "عندما كبرت وواجهت العالم وجدت أن كثيرًا جدًا من الرجال يهتمون كثيرًا بالمزمار. باختصار اكتشف أن سبب مأساة البشر هو تقديرهم الخطأ لقيمة الأشياء، وإعطاء الاهتمام الأكبر للمزمار".

لقد اهتم جيلبرت وسوليفان كثيراً بالمزمار، وكذلك فعلت العمة إديث ،وكذلك دال كارنيجي في الكثير من المواقف ، والروائي ليوتولستوي الذي ألف روايتين من أعظم الروايات في العالم ."الحرب والسلام "و"آنا كارنينا "فوفقًا للموسوعة البريطانية في خلال العشرين عاماً الأخيرة من حياة ليوتولستوي "وهو من أكثر رجال العالم وقارًا" قبل وفاته بعشرين عامًا - من 1890 إلى 19- ذهب عدد لا حصر له من الناس إلى منزله ليلمحوا لمحة من وجهه ، ويسمعوا صوته أو حتى يلمسوا حافة ثوبه، وكل جملة نطقها تم تسجيلها في مفكرة ، وكأنها "وحي إلهي " ولكن في واقع الحياة - الواقع الحي - حسنًا كان وعي تولستوى وهو في السبعين أقل من فرانكلين وهو في السابعة! لم يكن لديه أي وعي على الإطلاق.

وإليكم ما أعنيه. لقد تزوج تولستوي من فتاة أحبها كثيرًا. في الواقع لقد كانا غاية في السعادة حتى إنهما كانا يركعان على ركبهما ويصليان لله أن يجعلهما يستمران في حياتهما في مثل هذه السعادة، ولكن الفتاة التي تزوجها تولستوى كانت غيورًا بطبعها، فكانت ترتدي مثل المزارعات وتراقب تحركاته حتى في الغابات، وكان بينهما شجار عنيف ومرعب. لقد أصبحت غيورًا حتى

من أطفاله لدرجة أنها استخدمت مسدسًا وأطلقته على صورة لابنتها، ولدرجة أنها دارت على الأرض وفي فمها زجاجة أفيون، وهددت بالانتحار وذلك أمام أطفالها الذين وقفوا مذعورين في ركن بعيد بالغرفة.

فماذا فعل تولستوي، حسنًا، أنا لا ألوم الرجل لتحطيمه للأثاث؛ فلديه دوافع قوية لذلك، ولكن ما فعله كان أسوأ من ذلك. لقد احتفظ بمفكرة خاصة! أجل مفكرة وضع فيها كل اللوم على زوجته! كان ذلك هو "مزماره" لقد كان مصممًا على أن يجعل الجيل القادم يبرئ ساحته ويلقي بكل اللوم على زوجته، فماذا فعلت زوجته كرد على ذلك! لقد مزقت صفحات من مفكرته وأحرقتها، وبدأت في كتابة مفكرة خاصة بها هي، جعلته فيها هو الوحش. لقد كتبت رواية عنوانها "من المخطئ؟" صورت فيها نفسها كشهيدة وزوجها هو الشيطان.

وما النهاية؟ لقد حول هذا الشخصان منزلهما إلى ما يسميه تولستوي" مستشفى الأمراض العقلية؟" من الواضح ، أنه كان هناك عدة أسباب. واحد من تلك الأسباب هو رغبتهما المحمومة في التأثير عليك وعليّ. نعم، لقد كنا نحن الجيل الذي يهتمان ويقلقان على وجهة نظره فيهما. فهل نعبأ نحن بمن فيهما المخطئ، كلا فنحن مهتمون بمشاكلنا ولا نضيع دقيقة في التفكير في تولستوي ياله من ثمن دفعه هذان الاثنان لمزمارهما ! خمسين عامًا من الحياة في الجحيم،لأنه لم يكن بإمكان أحدهما أن يقول : "كفى !لأن كليهما لم يكن لديه حسن التقدير لقيمة الأشياء فيقول : "لنضع حدًّا لهذا الشيء، على الفور، فنحن نضيع أيامنا وحياتنا، لنقل الآن "كفى!"

نعم، أعتقد أن هذا واحد من أعظم الأسرار التي تمنحنا راحة البال - تقدير حسن لقيمة الأشياء، وأعتقد أنه من الممكن أن تطوير نوع من القاعدة الذهبية للأشياء المهمة في حياتنا.

وهكذا، لكي تكسر عادة القلق قبل أن تكسرك، فها هنا القاعدة رقم 5:

عندما نجد أنفسنا نلقي ما هو جيد بعد
السيئ وذلك في مشاكلنا الإنسانية
دعنا نتوقف ونسأل أنفسنا
الأسئلة الثلاثة الآتية:

1. ما مبلغ أهمية الشيء الذي أقلق من أجله بالنسبة لي؟
2. في أي نقطة يجب أن نتوقف ونضع "حدًّا" لهذا القلق وتنسى أمره،
3. ما الثمن الذي ينبغى عليّ بالضبط أن أدفعه لهذا المزمار؟ ترى هل دفعت فعلًا أكثر مما يستحق؟

11

لا تحاول أن تنشر نشارة الخشب (أن تبذل مجهودًا فيما لا يجدي)

في أثناء كتابتي لتلك الجملة، أنظر من نافذة وأرى آثارًا لديناصور بحديقتي - آثار ديناصور في الصخور الطينية والأحجار. لقد اشتريت هذه الآثار من متحف بيبودي بجامعة يال، ولدي خطاب من أمين متحف بيبودي، يقول فيه إن تلك الآثار يرجع تاريخها إلى 180 مليون سنة مضت. حتى المريض المنغولي لن يحلم بالعودة لتلك ال- 180 مليون سنة لتغيير هذه الآثار، ولكن سيكون من السخف أن نقلق بخصوص هذا الأمر، لأنه لا يمكننا أن نعود بالزمن للوراء ونغير ما حدث في ال- 18 ثانية الماضية، ولكن كثيرًا منا يفعلون ذلك. ولنتأكد، يمكننا أن نعدل من تأثير ما حدث منذ 180 ثانية الماضية، ولكن لا يمكننا تغيير الحادث الذي وقع حينئذ.

هناك طريق واحد فقط نجعل به الماضي بناءً؛ وذلك عن طريق تحليل أخطاء الماضي والاستفادة منها - ثم نسيانها.

كنت أعرف أن ذلك هو الصواب؛ ولكن هل كانت لديّ الشجاعة والحدس للقيام به؛ للإجابة عن هذا السؤال، دعني أحكِ لك تجربة رائعة مررت بها منذ عدة أعوام. لقد تركت 300 ألف دولار تتسرب من بين يدي بدون أن أربح منها بنسًا واحدًا. لقد حدث الأمر كالآتي: بدأت بمبادرة واسعة المجال في تعليم الكبار، وفتحت فروعًا في مدن مختلفة، وصرفت أموالًا بسخاء في الدعاية وبعض النفقات العامة. كنت مشغولًا جدًّا في التدريس، لدرجة أنه لم يكن لدي الوقت أو الرغبة في متابعة الأمور المادية. لقد كنت ساذجًا جدًّا، ولم أدرك مدى حاجتي إلى مدير أعمال فطن يراقب النفقات.

وأخيرًا، بعد مرور عام، اكتشفت الحقيقة المؤلمة. اكتشفت أنه بالرغم مما فعلته بسخاء لم يكن هناك أي ربح يذكر. كان يجدر بي القيام بشيئين بعد اكتشافي ذلك. أولًا، كان عليّ أن أفعل مثلما فعل جورج واشنطن كارفر بعد أن فقد 40 ألف دولار في انهيار بأحد البنوك، وكانت هذه الأموال هي كل ما ادخره طوال حياته. وعندما سأله أحدهم، إذا كان يعلم بأنه قد أفلس، أجاب، "أجل، سمعت بذلك" - واستمر في إلقاء دروسه. لقد محا من عقله هذه الخسارة تمامًا ولم يذكرها أبدًا مرة أخرى.

والآن الشيء الثاني الذي كان يجب أن أفعله: كان عليّ أن أقوم بتحليل أخطائي وأتعلم الدرس الكبير.

ولكني، بصراحة لم أقم بأيها، ولكني دخلت في دائرة لا نهائية من القلق ولشهور كنت في دوامة، ولم أعد أنام وفقدت عدة كيلو جرامات، وبدلًا من تعلم الدرس من هذا الخطأ الفادح، واصلت وقمت بنفس الخطأ للمرة الثانية، ولكن على نحو أصغر.

لقد وجدت نفسي محرجًا من الاعتراف بغبائي؛ ولكني اكتشفت منذ مدة طويلة أنه "من الأسهل أن أقوم بتعليم 20 شخصًا ما يجب عليهم القيام به من أن أكون واحدًا من هؤلاء العشرين الذين يتبعون تعاليمي".

كم كنت أتمنى أن تكون لديّ فرصة الحضور في مدرسة جورج واشنطن العليا في نيويورك، وأن أدرس وأتعلم من د. بول براندوين نفس المعلم الذي علم آلن ساوندرز في نيويورك.

يقول الأستاذ ساوندرز إن معلم هذا الفصل، وهو د. بول براندوين، قد علمه درسًا من أقيم

الدروس. يقول: "لقد كنت في مرحلة المراهقة ولكنني كنت شديد القلق حينئذ كنت أكرر أخطائي التي ارتكبتها، فإذا كان هناك امتحان، لا أستطيع النوم وأقضم في أظافرى خوفًا من عدم النجاح. لقد كنت أعيش على ما فعلته وأود لو لم أكن قد فعلته، بطريقة أخرى وكنت أفكر في أشياء قلتها وأتمنى لو كنت قلت أفضل منها.

"وفي أحد الأيام في درس معمل العلوم، دخل الدرس د. بول براندوين ومعه زجاجة لبن ووضعها على حافة مكتبه، وجلسنا جميعًا نحملق فيها ونتساءل ما فائدتها في هذا الدرس، وفجأة وقف د. بول براندوين ودفع زجاجة اللبن لتقع وتتكسر، ثم صرخ: "لا تبكوا على اللبن المسكوب".

"وجعلنا جميعًا نقف وننظر إلى الحطام، ثم قال "انظروا جيدًا، لأنني أريدكم أن تتذكروا هذا الدرس جيدًا بقية حياتكم. لقد ذهب هذا اللبن - يمكنكم رؤية ذلك؛ وكل الشجار الذي يدور في العالم لن يعيد نقطة واحدة منه. مع قليل من التفكير والتكهن كان يمكن إنقاذ هذا اللبن، ولكن الأوان قد فات الآن - وكل ما علينا أن نفعله هو أن ننسى أمره ونذهب إلى الشيء التالي ونستأنف الحياة".

"هذا البرهان الصغير كان بذهني فترة طويلة بعد ما نسيت الهندسية الفراغية واللاتينية بفترة طويلة، وفي الواقع، فقد علمني الكثير عن الحياة العملية أكثر مما تعلمته في الأربع سنوات التي أمضيتها في المدرسة. لقد علمني أن أبتعد عن سكب اللبن بقدر الإمكان، ولكن لو وقع، فعليّ أن أنساه تمامًا بمجرد سكبه".

سوف يستاء بعض القراء من فكرة المثل المكرر "لا تبك على اللبن المسكوب" وإني لأعلم أن ذلك كثر استخدامه وأصبح مألوفًا وبديهيًا. أعلم أنك سمعت ذلك آلاف المرات، ولكني أيضًا أعلم أن هذه الأمثال تستوعب حكمة الأجيال. لقد خرجت هذه الحكمة من تجارب مريرة للجنس البشري وطبقها أجيال متعددة، ولو أنك قرأت كل شيء عن الجنس البشري وتعاملت مع عدد لا نهائي من الأجيال، ولو قرأت كل شيء كتب عن القلق بواسطة أعظم الأساتذة، فلن تجد أكثر عمقًا من هذه الأمثال المكررة مثل "لا تقفز إلى النتائج حتى تصل إليها" و "لا تبك على اللبن المسكوب" إذا اتبعت هذه الأمثلة - بدلًا من أن تستاء منها - فلن تحتاج هذا الكتاب على الإطلاق في الواقع، إذا طبقنا هذه الأمثال القديمة فسوف نحيا حياة ممتازة، ولكن المعرفة لا تعد سببًا للقوة حتى يتم تطبيقها؛ وهدف هذا الكتاب ليس أن أقول شيئًا جديدًا، ولكن الهدف منه هو تذكرتك بما تعلمه وأن أدفعك في اتجاه النور وأوحي إليك كيف تطبق ما تعرفه.

لقد أعجبت برجل مثل الراحل فريد فوللر شيد، فقد كانت لديه موهبة تطويع الحقيقة القديمة إلى صورة جديدة وجميلة، وبينما يوجه محرر مجلة "فيلادلفيا" كلامه إلى طلبة السنة النهائية. ويسألهم: "كم منكم قام بنشر خشب، ارفعوا أيديكم". رفع معظمهم يده. ثم سألهم: "كم منكم نشر نشارة الخشب"؛ فلم يرفع أحدهم يده.

فقال الأستاذ شيد "بالطبع لا يمكن لأحدكم أن ينشر نشارة الخشب!" فهي منشورة بالفعل! وذلك ينطبق تمامًا على الماضي فأنت عندما تبدأ في القلق على ما حدث، فإنك تقوم بنشر نشارة الخشب.

وسألت مرة، كوفي ماك، وهو من أشهر لاعبي البيسبول، وكان في الحادية والثمانين من عمره، لو أنه شعر بالقلق بسبب المباريات التي خسرها، فأجاب: "أجل، كنت كذلك، ولكن تغلبت على هذه الحماقة منذ عدة أعوام. لقد اكتشفت أن ذلك لا يؤدي بي إلى شيء، فأنت لا يمكنك أن تطحن حبوبًا بمياه قد انصرفت فعلًا إلى الجدول، ولكن يمكنك أن ترى التجاعيد في وجهك والقرح في معدتك.

في أثناء تناولي العشاء مع جاك ديمبس في أحد الأعياد؛ أخبرني - ونحن نأكل الديك الرومي - عن المباراة التي دخلها وخسر بها مسابقة الوزن الثقيل أمام تاني؛ فقد كان ذلك بمثابة تحطيم للأنا لديه. يقول "في وسط المباراة. أدركت فجأة كم أصبحت عجوزًا... وفي نهاية الجولة العاشرة، كنت

لا أزال أقف على قدمي، ولكن كان ذلك هو كل شيء، كانت عيناي مغلقتين، ورأيت الحكم وهو يرفع يد جين تاني مظفرًا.. لم أعد بطل العالم، وعدت وسط الزحام إلى غرفة الملابس، وبينما أمر حاول بعضهم جذب يدي، آخرون كانت الدموع تملأ عيونهم.

"وبعد عام. كنت في مباراة مع تاني مرة أخرى، ولكن لم تكن هناك فائدة لقد انتهيت للأبد، وكان من الصعب ألا أجعل نفسي أقلق على كل شيء، ولكني قلت لنفسي: أنا لن أعيش في الماضي أو أبكي على اللبن المسكوب. سوف أتلقى الضربة ولن أجعلها تطرحني أرضًا".

وهذا ما فعله بالضبط جاك ديمبس. كيف؟ بدوام قوله لنفسه مرة وراء مرة، لم أقلق على الماضي؛ "كلا، فكان ذلك سيجعله يفكر في الماضي وقلقه، وقد فعل ذلك بتقبل هزيمته والكتابة عنها ثم التركيز على خططه المستقبلية، وقد فعل ذلك بإدارة مطعم جاك ديمبس في برودواى وفندق جريت نورثرمن في شارع 57 . فعل ذلك عن طريق ترشيح جوائز للمباريات وإقامة معارض لرياضة الملاكمة، وفعله بجعل نفسه مشغولًا دائمًا في شيء بناء، فلم يكن لديه وقت ليقلق على ما حدث في الماضي، فيقول جون ديمبس: "لقد كان لدي كثير من الوقت خلال العشر سنوات الماضية، أكثر منه عندما كنت بطلًا".

يقول السيد ديمبس إنه لم يقرأ الكثير من الكتب، ولكن دون أن يعلم، فقد كان يتبع حكمة شكسبير: "الحكماء لا يبكون على خسارتهم، ولكنهم يبحثون وبسعادة عن معالجة ما آذاهم في صورة جديدة".

بينما أقرأ تاريخ أو قصة حياة الذين مروا بظروف صعبة، أدهش دائمًا وأتفهم كثيرًا قدرتهم على كتابة مآسيهم والاستمرار في حياتهم بسعادة.

وكنت ذات مرة قد زرت سينج سينج، وأكثر ما أدهشني هو أن السجناء كانوا سعداء، مثلهم مثل الشخص العادي في الخارج. وأعربت عن ذلك للويس لاوس - وكان في ذلك الحين مأمور السجن، فقال إن السجناء يصلون أولًا في حالة مرارة ورفض لسينج سينج، ولكن بعد عدة شهور، يكتب معظمهم عن حظهم العاثر ويستقرون ويتقبلون حياة السجن بهدوء ويحاولون أن يفعلوا ما بوسعهم ليصلوا إلى السعادة، وقد حكي لي لاوس عن سجين في سينج سينج، وهو البستاني - الذي غنى في أثناء زراعته للخضر والزهور داخل جدران السجن.

وسجين سينج سينج هذا الذي غنى وهو يزرع الزهور أبدى حكمة أكثر من معظمنا. لقد علم أن:

"الإصبع التي تتحرك تكتب؛ وقد كانت تكتب وستظل تكتب: لن تمنعها فطنتك أن تعود أدراجها أو تمحو نصف سطر، ولا حتى كل دموعك يمكنها أن تغسل كلمة منها".

فلماذا نضيع الدموع؟ بالطبع لدينا أخطاء وحماقات ارتكبناها! ولكن ماذا إذا؛ ومن منا لم يخطئ؛ حتى نابليون خسر ثلث المعارك التي خاضها. ربما يكون حظنا أفضل من نابليون. من يدري؟

ولكن، أيًّا كان الأمر فلن لم يتمكن أحد من إعادة الماضي، لذا فلنتذكر القاعدة 6:

لا تحاول نشر نشارة الخشب

الجزء الثالث في إيجاز

كيف تكسر عادة القلق قبل أن تكسرك	
القاعدة	أبعد القلق عن عقلك، بإبقاء نفسك دائمًا مشغولًا. الكثير من الحركة والفعل أفضل

الأولى:	علاج "للقلق".
القاعدة الثانية:	لا تعبأ بالتفاهات. لا تسمح للأشياء التافهة بتدمير سعادتك.
القاعدة الثالثة:	استخدم قانون الاحتمال، يخرجك من قلقك. اسأل نفسك " كم مرة وقع الحادث؟" (الشيء الغريب غير المعتاد حدوثه)".
القاعدة الرابعة:	تعاون مع هو حتمي. إذا كانت الظروف أقوى منك، فقل لنفسك: "الأمر هكذا؛ ولا يمكن أن يكون غير ذلك".
القاعدة الخامسة:	ضع "حدًّا" لكل ما يقلقك، وقرر كم أخذ منك ومن عقلك الغضب، واسأل نفسك ما إذا كان الأمر يساوي ذلك، وتوقف عن منح القلق المزيد منك.
القاعدة السادسة:	ادفن الماضي، لا تنشر نشارة الخشب

الباب الرابع

سبع طرق لصقل النزعة الذهنية

التي ستجلب لك السلام والسعادة

12

ثماني كلمات يمكن أن تغير حياتك

منذ سنوات قليلة مضت. طلب مني أن أجيب عن سؤال ما في برنامج إذاعي: ما هو الدرس الذي قد تعلمته؟

كان ذلك سهلًا! بصفة عامة، فإن من أكثر الدروس التي قد تعلمتها ضرورة هو "أهمية ما تفكر"، فإذا كنت على علم بما تفكر فيه فسوف يسهل عليَّ معرفة ماهيتك، حيث إنّ أفكارنا هي التي تشكل أنفسنا. إن اتجاهاتنا الذهنية هي العامل الذي يحدد مصيرنا قال إيمرسون "الإنسان عبارة عن خلاصة ما يفكر فيه طوال اليوم"... كيف يمكنه أن يكون أي شيء آخر؟.

وأنا الآن على علم، باقتناع راسخ يفوق كل شك، بأن المشكلة الكبرى التي يتحتم علينا أن نتعامل معها والتي تعد في الواقع، المشكلة الوحيدة تقريبًا، هي اختيار الأفكار الصحيحة، إذا تمكنا من فعل ذلك، فسوف نكون قد سلكنا الطريق الأكثر سهولة في حل جميع مشكلاتنا، وقد لخص ذلك الفيلسوف العظيم ماركس أورليوس الذي حكم الإمبراطورية الرومانية، في ثماني كلمات ـ ثماني كلمات يمكن أن تحدد مصيرك، والتي صاغها في جملة باللغة الإنجليزية:

"Our lide is what thoughts make it" بمعنى أن حياتنا ما هي إلا نتاج لأفكارنا.

نعم إذا فكرنا في أشياء مبهجة فسوف نكون سعداء، أما إذا فكرنا أفكارًا تعسة فسوف نكون تعساء، وإذا فكرنا أفكارًا مخيفة فسوف نكون خائفين، وإذا فكرنا أفكارًا مرضية، فمن المحتمل أن نصبح مرضى، ولو فكرنا في الفشل فسوف نفشل بلا شك. وإذا كنا ننطوي على الحزن؛ فسوف يرغب الآخرون في تحاشينا وتجنبنا. "لا" قال نورمان فينست بيل" أنت لست ما تعتقد أنك هو، لكن ما تفكر فيه هو الذي يحدد شخصيتك".

هل أدافع عن موقف "بوليانا" الضار من كل مشكلاتنا؛ لا، لسوء الحظ لحياة ليست بتلك البساطة، لكني أدافع عن الحقيقة القائلة، بأن نتخذ موقفًا إيجابيًّا بدلًا من موقف سلبي، وبعبارة أخرى، نحن في حاجة لأن ننشغل بمشكلاتنا، لا أن نقلق بشأنها. ما هو الفرق بين الانشغال والقلق؟ دعوني أوضح ذلك. كل مرة أعبر فيها طريقًا مزدحمًا في نيويورك، فأنا أنشغل بما أفعل، ولكنني لا أقلق بشأنه، والانشغال يعني أن ندرك ما هي المشكلات، ثم بهدوء نتخذ الخطوات اللازمة لمواجهتها، أما القلق هو الطواف في حلقة مفرغة في حالة خروج عن العقل.

قد يكون الإنسان منشغلًا بمشكلات خطيرة تخصه، ولكنه لا يزال يمشي رابط الجأش واضعًا قرنفلة في عروته، ولقد رأيت "لويل توماس" يفعل ذلك تمامًا، فذات مرة تمتعت بخاصية ما وهي أن أكون مصاحبًا للويل توماس في أثناء إعداده لأفلامه الشهيرة حول حملات "ألنبي ولورانس" في الحرب العالمية الأولى. قام هو ومعاونه بتصوير الحرب في ست جبهات، والأحسن من ذلك كله، أنهم عادوا بتسجيل تصويري لـ "تي إي لورانس" وجيشه العربي المفعم بالحيوية، وأيضًا تسجيل فيلمي لفتوحات "ألنبي" في الأراضي المقدسة، وقد كانت أحاديثه التي سميت، مع ألنبي في فلسطين ولورانس في الجزيرة العربية، ذات ضجة في لندن، وحول أرجاء العالم، وعندما تأجل موسم الأوبرا لمدة ستة أسابيع تمكن لورانس من إكمال راوية حكايته عن المغامرات الكثيرة، كما استطاع عرض الصور التي لديه في "دار الملكية" وبعد هذا النجاح الذي أثار الاهتمامات في لندن جاءت رحلته الهانئة لعدد من الدول، ثم قضى بعد ذلك سنتين في الإعداد لتسجيل فيلمي عن الحياة

في الهند وأفغانستان، وبعد كثير من سوء الحظ الذي يصعب تصديقه، حدث المستحيل! فقد وجد نفسه يدخل لندن. كنت معه في ذلك الوقت. أتذكر عندما كان يتحتم علينا أن نأكل وجبات رخيصة في مطعم "ليونز" وكنا لا نستطيع أن نأكل إذا لم يقترض السيد توماس بعض المال من الممثل الأسكتلندى الشهير "جيمس ماك باي". ها هو هدف القصة: حتى عندما كان "لويل توماس" يواجه ديونًا ضخمة وخيبة أمل قاسية، فقد كان منشغلًا بها، لكنه لم يكن قلقًا بشأنها. كان يعلم أنه إذا سمح لانتكاساته أن تخفق، فسوف يفقد قيمته بالنسبة لأي شخص، بما في ذلك دائنوه، لذلك كان في صباح كل يوم قبل أن يخرج للعمل، يحضر زهرة يضعها في عروته، ثم ينزل متأرجحًا إلى شارع أوكسفورد برأس مرتفع وبخطوة نشيطة، فهو يفكر أفكارًا إيجابية ومشجعة ويرفض أن يدع الهزيمة تقهره. بالنسبة له، الهزيمة جزء من اللعبة - فإذا كنت تريد أن ترقى للقمة، فإن التدريب المجدي هو ما يجب أن تتوقعه. إن النزعة الذهنية لها تقريبًا تأثير لا يصدق حتى على قوتنا الجسدية، وقد قدّمَ طبيب الأمراض النفسية البريطاني الشهير "هادفيلد" توضيحًا يستوقف الانتباه عن هذه الحقيقة، في كتيب من خمس وأربعين صفحة: (سيكولوجية القوة) فقد كتب "طلبت من ثلاثة رجال أن يخضعوا أنفسهم لاختبار تأثير المقترحات الذهنية على قوتهم، والتي يتم قياسها عن طريق القبض على جهاز قياس كهربائي" وقد أخبرهم بأن يقبضوا على الجهاز بكل قوتهم وجعلهم يفعلون ذلك في ثلاثة أوضاع مختلفة.

عندما اختبرهم في ظروف الاستيقاظ الطبيعية كان متوسط قبضتهم 101 رطل.

أما عندما اختبرهم بعد أن نومهم تنويمًا مغناطيسيًّا وأخبرهم بأنهم ضعفاء لم يتمكنوا من القبض إلا بمقدار 29 رطلًا فقط - أقل من ثلث قوتهم الطبيعية. أحد هؤلاء الرجال كان ملاكمًا، وعندما أخبر تحت تأثير التنويم المغناطيسي بأنه ضعيف، علق قائلًا إنه يشعر بذراعيه ضعيفتين مثل ذراع الطفل.

عندما اختبر كابتن "هادفيلد" هؤلاء الرجال مرة ثالثة مخبرًا إياهم وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسي، أنهم أقوياء للغاية، أصبحوا قادرين على القبض بمتوسط يصل إلى 142 رطلًا عندما كانت عقولهم مليئة بأفكار إيجابية عن القوة، زادوا من قوتهم الجسدية الفعلية بما يقدر بخمسين بالمائة تقريبًا.

تلك هي قوة النزاعات الذهنية التي لا يصدقها عقل.

ولتوضيح قوة التفكير السحرية، دعني أقص عليك أكثر القصص إدهاشًا في تاريخ أمريكا، ويمكنني أن أكتب كتابًا كاملًا عنها، لكن دعنا نكون موجزين. في ليلة من ليالي أكتوبر القارسة، وهذا بعد انتهاء الحرب الأهلية بفترة قصيرة. قامت سيدة يائسة وبلا مأوى - فوق أنها متسكعة على وجه الأرض - بطرق باب "الأم" ويبستر وهي زوجة بحار متقاعد تعيش في أميسبيرى مساتشوستس.

وعند فتحها الباب رأت الأم "ويبستر" مخلوقًا ضعيف البنية لا يكاد يتعدى مائة رطل وبشرة وعظامًا مرتجفة" وشرحت السيدة الغريبة وهي السيدة "جولفر" أنها كانت تبحث عن بيت تتمكن فيه من التدبر وإيجاد حل لمشكلة كبيرة شغلت ذهنها ليلًا ونهارًا.

أجابت السيدة ويبستر "لم لا تبقين هنا؟ فأنا هنا بمفردي في ذلك البيت الكبير".

كان بإمكان السيدة "جولفر" أن تبقى مع الأم "ويبستر" إذ كان زوج ابنة السيدة ويبستر (بل إيليس) لم يعد من نيويورك لقضاء الإجازة. عندما اكتشف وجود السيدة "جولفر" صاح "لن يكون عندي متسكعون (صعاليك) في ذلك البيت "ثم زج بهذه السيدة المشردة خارج المنزل. كانت أمطار شديدة تهطل. وقفت السيدة ترتعد في المطر لبضع دقائق، وبعد ذلك بدأت تمشي في الطريق باحثة

عن مأوى.
ها هنا الجزء المدهش من القصة. تلك "المتسكعة" التي طردها "يل إيليس" خارج المنزل كان مصيرها أن يكون لها تأثير أكبر على تفكير العالم من أي امرأة أخرى مشت على وجه الأرض، وهي معروفة الآن لملايين من المناصرين الملخصين بـ "مارى بيكر إيدي" مؤسسة مذهب "إبراء المرضى بالطرق الزوجية".
إلا أنه، حتى هذا الوقت كان ما تعلمه ماري في الحياة قليلًا عدا المرض والحزن والمصيبة. مات زوجها الأول بعد زواجهما بفترة قصيرة، وزوجها الثاني هجرها وفر مع امرأة متزوجة، ثم مات بعد ذلك في دار للفقراء.
كان لديها طفل واحد فقط، ولد وأجبرت بعد ذلك على تركه عندما كان عمره أربعة أعوام؛ بسبب الفقر والمرض والغيرة، وقد فقدت كل أثر له، ولم ترهُ مرة أخرى لمدة واحد وثلاثين عامًا.
وبسبب صحتها الضعيفة، فقد أهملت السيدة "إيدي" نفسها بما أسمته "علم إبراء العقول". لكن نقطة التحول الدراسية في حياتها حدثت في "لاين ماستشوستس" ولأنها سارت إلى مركز المدينة في يوم بارد، فقد انزلقت وسقطت على الرصيف الثلجي، واصطدمت بالأرض فاقدة الوعي. أصيب عمودها الفقري إصابة بالغة وانتفضت من التشنج (الحركة العضلية الاضطرارية) حتى لقد توقع الطبيب أنها ستموت، ولو أن معجزة ما حدثت وعاشت هذه المرأة، فلن تستطيع المشي مرة أخرى.
وفي أثناء نومها على ما يفترض أن يكون فراش موتها، فتحت "ماري باكر إيدي" كتابًا دينيًّا وقادتها الهداية الإلهية، كما ذكرت هي، إلى هذه الكلمات "وانظر، فقد أحضروا إليه رجلًا مريضًا بالشلل (الفالج)، يرقد على الفراش، وقال المسيح ... لمريض الشلل؛ يا بني، كن دائم الابتهاج. إن ذنوبك قد غفرت لك. انهض، واترك فراشك، واذهب إلى بيتك. ثم نهض الرجل وغادر إلى بيته".
وقد أوضحت السيدة أن كلمات المسيح هذه ولَّدت داخلها تلك القوة والإيمان، وموجة عارمة من قوة الإبراء (الإشفاء) لدرجة أنها قامت على الفور من فراشها وسارت".
وأوضحت السيدة "إيدي" أن "تلك التجربة هي التي قادتني لاكتشاف، كيف أكون نفسي، بحق وكيف أجعل الآخرين كذلك"... وقد اكتسبت تأكيدًا علميًّا بأن "العلة المسببة" هي العقل، وأن أي نتيجة هي عبارة عن ظاهرة ذهنية.
تلك هي الطريقة التي أصبحت بها "ماري بكار إيدي" المؤسسة لمذهب "إبراء المرضى بالطرق الروحية" وهو المنهج الديني الوحيد الذي تأسس على يد امرأة - المنهج الذي أحاط بالعالم بأسره.
ومن المحتمل، أن تقول لنفسك الآن: "ذلك الرجل "كارنيجي" قد تحول إلى مذهب "إبراء المرضى بالطرق الروحية". لا أنت مخطئ. أنا لست عالمًا في ذلك المذهب، ولكني كلما حييت أطول، اقتنعت بالقوة الهائلة للتفكير، وكنتيجة لقضاء سنوات عديدة في تعليم الكبار، فقد عرفت رجالًا ونساء من الذين استبعدوا القلق والخوف وأنواعًا عديدة من الأمراض، واستطاعوا أن يغيروا حياتهم عن طريق تغيير أفكارهم. أعرف!!! أعرف!!! قد رأيت مثل هذا التغير الذي لا يصدق مئات المرات. رأيتهم مرات عديدة لدرجة أنني لم أعد أتعجب منهم.
على سبيل المثال، إن أحد هذه التحولات التي يصعب تصديقها، والتي توضح قوة الفكر حدثت لأحد طلابي، كان مصابًا بانهيار عصبي، فماذا كان السبب وراء حدوثه؟ القلق. أخبرني ذلك الطالب" لقد انتابني القلق من كل شيء: كنت أقلق، لأنني نحيف للغاية؛ ولأنني اعتقدت أني أفقد شعري؛ ولأنني كنت أخشى ألا أستطيع توفير المال الكافي لأتزوج، ولأنني شعرت أنني أحيا حياة

جيدة. كنت أقلق بشأن الانطباع الذي أتركه عند الآخرين. وقلقت أيضًا لاعتقادي أني مصاب بقرحة بالمعدة. لم تعد لديّ القدرة على العمل، فتركت عملي، وقد ربيت التوتر بداخلي حتى لقد أصبحت كالمغلاة التي بدون صمام أمان. وصل الضغط لدرجة لا تحتمل، إلى حد أنه كان لابد من الاستسلام، وقد كان، ولو أنك أصبت بانهيار عصبي، أدعو الله بألا تفعل ذلك أبدًا؛ لأنه لا يوجد ألم بالجسم يمكن أن يزيد عن الآلام المبرحة للعقل المعذب.

"كان الانهيار العصبي الذي أصابني بالغ الحدة، لدرجة أنني لم أستطع التحدث حتى مع أسرتي. لم تكن لديَّ أي سيطرة على أفكاري. كنت ممتلئًا بالخوف. كنت أضطرب مع أي ضوضاء خفيفة وتجنبت الجميع. كنت أنفجر في البكاء دون أي سبب واضح على الإطلاق". كل يوم كان يمثل عندي لونًا من ألوان العذاب. شعرت أن الكل قد هجرني - حتى الله، كما وسوس لي الشيطان أن أقفز في النهر وأنهي المسألة كلها. قررت بدلًا من ذلك أن أقوم برحلة إلى فلوريدا، آملًا أن تغيير المكان قد يساعدني، وبمجرد أن ركبت القطار، سلمني والدي خطابًا وأخبرني ألا أفتحه حتى أصل إلى فلوريدا. وصلت فلوريدا في ذروة موسم السياحة وبما أني لم أستطع النزول في فندق، فقد استأجرت غرفة نوم في أحد الجراجات، حاولت أن أحصل على وظيفة في سفينة نقل بضائع متجولة خارج ميامي، لكن لم يحالفني الحظ؛ لذلك قضيت وقتي على الشاطئ. كنت وأنا في فلوريدا أكثر يأسًا مما كنت عليه في المنزل؛ لذلك فتحت الخطاب لأرى ما الذي كتبه والدي. تقول ملاحظته: "يا بني أنت على بعد 1500 ميل من البيت وإنك لا تشعر بأي فرق، أليس كذلك؟ أعلم أنك لن تتغير، لأنك أخذت معك الشيء الوحيد الذي سبب لك المشكلة بأكملها، هذا الشيء هو نفسك. لا يوجد خطأ في جسمك ولا في عقلك. ليست المواقف التي قابلتها هي التي أدت بك إلى ذلك، ولكن طريقة تفكيرك تجاه هذه المواقف: "إن الطريقة التي يفكر بها الإنسان تعكس حقيقته". يا بني عندما تتحقق من ذلك، عد إلى البيت؛ لأنه سوف يتم علاجك".

"أغضبني خطاب والدي. كنت أبحث عن التعاطف وليس التوجيه، وقد جن جنوني لدرجة أنني قررت أني لن أعود للبيت أبدًا أجلًا أم عاجلًا، وفي تلك الليلة، بينما كنت أتمشى في أحد الشوارع الجانبية في ميامي وصلت إلى دار العبادة حيث الصلاة قائمة فيها. بما أنني عندي أي مكان أذهب إليه، انسقت إليها واستمتعت إلى الوعظ بأن "ذلك الذي يكبح جماح نفسه، أقوى ممن يحكم مدينة وبينما أجلس في حرمة الدار وأسمع أفكارًا مشابهة لأفكار أبي التي كتبها في خطابه نظف كل ذلك النفايات المتراكمة وأخرجها من عقلي وتمكنت للمرة الأولى في حياتي من التفكير بوضوح وبحكمة. تحقق من مدى الحماقة التي كنت عليها، وصدمت عندما رأيت نفسي على حقيقتها: هكذا كنت أريد تغيير العالم كله وأيضًا كل فرد فيه، بينما الشيء الوحيد الذي يحتاج إلى التغيير كان البؤرة التي تركز عليها عدسة الكاميرا وهى عقلي". في الصباح التالي حزمت أمتعتي وبدأت أتحرك إلى المنزل، وبعد أسبوع رجعت إلى عملي، وبعد أربعة شهور تزوجت الفتاة التي كنت أخشى فقدها،ونحن الآن لدينا أسرة سعيدة ذات خمسة أطفال، وقد ابتلانى الله بلاء حسنا، سواء كان ماديًّا أم ذهنيًّا. في أثناء الانهيار العصبي كنت ناظر عمال ليليا في (إدارة) صغيرة أسوس ثمانية عشر شخصًا. أما الآن فأنا أعمل كمراقب على صناعة الكرتون وكمسئول عن أربعمائة وخمسين شخصًا. إن الحياة أكثر ذخرًا ومصداقية. أعتقد أنني أقدر القيم الحقيقية للحياة الآن، فلو حاولت لحظات عدم الراحة أن تزحف إلي كما نفعل في حياة أي شخص، فسوف أخبر نفسي أن تعيد هذه الكاميرا إلى بؤرتها، ويكون كل شيء على ما يرام.

"يمكنني الآن أن أقول بصدق إنني سعيد بذلك الانهيار العصبي الذي أصابني؛ لأنني اكتشفت حقيقة القوة التي يمكن أن يمارسها التفكير على عقولنا وأجسامنا. الآن أستطيع أن أجعل أفكاري

تعمل لصالحي، وليس ضدي. يمكنني الآن فهم أن أبي كان على صواب عندما قال إنه ليست المواقف الخارجية هي التي سببت كل معاناتي ولكن كيفية تدبر تلك المواقف هي السبب الفعلي، وبمجرد إدراكي لذلك فقد تعافيت، وبقيت معافى". تلك كانت تجربة هذا الطالب.

إنني الآن مقتنع تمامًا أن راحة البال والسعادة إنما نستخلصها من العيش الذي يعتمد، ليس على أين نحن، ولا على ما لدينا، ولا على من نحن، ولكن الذي يعتمد فقط على النزعة الذهنية، أما الظروف الخارجية، فلا تؤثر فيها إلا قليلًا. على سبيل المثال دعونا نتناول المسن "جون براون" الذي شنق من أجل استيلائه على دار صناعة الأسلحة الأمريكية، وحرض العبيد على التمرد، فقد ذهب راكبًا إلى المشنقة. جالسًا على تابوته.

كان الجثمان الذي يجلس بجواره متوترًا وقلقًا ولكن "جون براون" المسن كان هادئًا ولطيفًا، وتعجب بينما كان ينظر لأعالي جبال "بلوريدج" في فيرجينيا قائلًا "ياله من بلد جميل، لم تسنح لي الفرصة أن أراه قبل ذلك".

أو نتناول حالة "روبرت فالكون سكوت" ورفيقه - أول رجل إنجليزي يصل إلى القطب الجنوبي. كان من المحتمل أن تكون رحلة عودتهما أقسى رحلة قام بها الإنسان. نفد طعامهما - ووقودهما كذلك وقد بدآ يفقدان قدرتهما على مواصلة السير بسبب هبوب الرياح الثلجية العاصفة التي تعالت أصواتها على وجه الأرض لمدة أحد عشر يومًا وليلة - تلك الرياح كانت عنيفة وحادة لدرجة أنها قسمت سلسلة من جبال الثلج القطبي. كان "سكوت" ورفيقه يعلمان أنهما سوف يموتان، وقد أحضرا معهما كمية من الأفيون فقط من أجل تلك الطوارئ. إن جرعة كبيرة من الأفيون كفيلة بجعلهما يغطان في أحلام سعيدة وألا يفيقا مرة ثانية. ولكنهما تجاهلا المخدر وماتا "وهما يغنيان أغاني مبتهجة رنانة" وقد علمنا أنهما فعلا ذلك من خطاب الوداع الذي عثرت عليه فرقة بحث مع جثتيهما المتجمدتين، بعد ثمانية أشهر.

نعم، لو أننا حافظنا على أفكار إبداعية عن الشجاعة والهدوء فسوف يمكننا التمتع بالمنظر بينما نجلس على التابوت، أو نركب في طريقنا إلى المشنقة، أو يمكننا ملء الخيمة "بأغاني البهجة الرنانة" بينما نتضور جوعًا ونتجمد في طريقنا إلى الموت.

وقد اكتشف "ميلتون" نفس الحقيقة في أثناء فقدانه البصر منذ ثلاثمائة عام.

إن العقل في كيانه وذاته يمكنه أن يحول النعيم إلى جحيم والجحيم إلى نعيم

يعتبر نابليون وهيلين كيلر من أعظم الشواهد على أبيات ميلتون، فقد كان لدى نابليون كل شيء يشتهيه الإنسان (العظمة، القوة، الثراء) - إلا أنه قال في (سانت هيلينا) "أنا لم أر ستة أيام سعيدة في حياتي أبدًا، بينما "هيلين كيلر" (الكفيفة، الصماء، البكماء) قالت "وجدت الحياة جميلة للغاية".

إن يكن نصف قرن من الحياة علمني أي شيء على الإطلاق، فقد علمني أن "لا شيء يمكن أن يوفر لك الأمان إلا نفسك".

إنني فقط أحاول أن أكرر ما قاله (إمرسون) في الكلمات الختامية لمقاله "الاعتماد على النفس "الانتصار السياسى، أو ارتفاع الأسعار، أو الشفاء من مرضك، أو عودة صديقك الغائب، أو أي أحداث خارجية أخرى ترفع من روحك المعنوية، أو أن تعتقد أن هناك أيامًا سعيدة تتهيأ لك. لا تصدق ذلك. لا يمكن أن يكون الأمر كذلك. لا شيء يمكنه أن يوفر لك الأمان إلا أنت.

حذر إيبقطيتس، الفيلسوف الرواقي العظيم، من حتمية أن نكون أكثر انشغالا بإزالة الأفكار الخاطئة من عقولنا ثم البدء بعد ذلك في الانشغال بإزالة "الأورام والقروح من الجسم".

قال إيبقطيتس ذلك منذ تسعة عشر قرنًا، ولكن الطب الحديث يمكن أن يسانده، فقد أوضح الدكتور (جي كاندي روبنسون أن أربعة مرضى من الخمسة الذين سمح لهم بدخول مستشفى

(جونسون هوبكنز) كانوا يعانون من بعض الظروف التي حدث بعضها بسبب القيود والضغوط العاطفية. كان ذلك صحيحًا في أغلب الأحيان، حتى في حالات الاضطرابات العضوية. وأوضح في النهاية أن "تلك الأشياء ترجع إلى سوء التوافق مع الحياة ومشكلاتها".

وتبنى الفيلسوف الفرنسي العظيم، مونتاني، تلك الكلمات كشعار له في الحياة" إن ما يحدث لا يؤلم الإنسان كثيرًا كما تؤلمه آراؤه فيما يحدث". وإن آراءنا فيما يحدث حولنا ترجع كلية إلينا.

ما الذي أعنيه؟ هل لدي الوقاحة الكافية لأن أخبركم مجابهةً - عندما تكونون مثقلين بالمتاعب وأعصابكم مضطربة، مثل الأسلاك المنتشرة الملتوية عند النهايات - هل عندي من الوقاحة ما يكفي لأن أخبركم بأنه يمكنكم، في ظل هذه الظروف تغيير نزعاتكم الذهنية بمجهود بسيط من الإدارة؟ نعم، أعني ذلك بكل دقة، وذلك ليس كل شيء - سوف أريكم كيف تفعلونها. ربما يأخذ ذلك القليل من الجهد، لكن السر بسيط.

قام "ويليام جيمس" الذي لم يتفوق عليه أحد في معرفة علم النفس العملي بإجراء تلك الملاحظة "يبدو أن التصرف يتبع الشعور، ولكن في الواقع يتحرك التصرف والشعور معًا، وعن طريق تنظيم التصرف والذي يقع تحت سيطرة الإرادة، المباشرة فيمكننا بطريقة غير مباشرة تنظيم الشعور الذي يقع تحت سيطرة الإرادة.

وبعبارة أخرى، يخبرنا "ويليام جيمس" أنه "لا يمكننا تغيير انفعالاتنا في الحال، فقط عن طريق العزم على فعل ذلك"، لكن من السهل علينا تغيير أفعالنا".

وأوضح "هكذا، إذا فقدت الابتهاج، فإن السبيل الوحيد الناجح للوصول إلى البهجة طواعية هو أن تستوي جالسًا في حالة استبشار وأن تتصرف وتتكلم كما لو كان الابتهاج موجودًا بالفعل".

هل هذه الحيلة البسيطة تجدي؟ جربها بنفسك. ارسم ابتسامة كبيرة وعريضة وصادقة على وجهك. افرد ظهرك وخذ نفسًا عميقًا، ثم غن جزءًا من أي أغنية. إذا لم تستطع الغناء صفِّر، وإذا لم تستطع الصفير، همهم، وسوف تكتشف بسرعة ما يتحدث عنه "ويليام جيمس" وهو أنه من المستحيل جسمانيًّا أن تبقى مكتئبا أو يائسًا، بينما أنت تظهر أعراض السعادة والإشراق.

هذه هي إحدى الحقائق الرئيسية البسيطة عن "الطبيعة" التي يمكن أن تحدث المعجزات في حياتنا بسهولة. أعرف سيدة في "كاليفورنيا" - لن أذكر اسمها - يمكنها التخلص من كل المآسي التي لديها في خلال أربع وعشرين ساعة، فقط إذا عرفت هذا السر. تلك السيدة كبيرة في السن وأرملة - هذا محزن، أنا أعترف بذلك - لكن هل حاولت - أن تتصرف ببهجة؟ لا، فإذا أنت سألتها، كيف تشعرين، تقول "أنا بخير" لكن الانطباع المرتسم على وجهها وأنين صوتها يقولان "يا رب أنت تعلم حجم المشكلات التي أواجهها". تبدو وكأنها تستجديك كي تكون سعيدًا في حضورها. وهناك مئات من السيدات أسوأ حالا من هذه السيدة. ترك لها زوجها ما يكفل لها قضاء ما بقي في حياتها. إن لها أبناء متزوجين يمكنهم توفير المسكن لها، لكن نادرًا ما أراها تبتسم. تشكو دائمًا من أن أزواج بناتها الثلاث بخلاء وأنانيون، وبالرغم من ذلك فهي تنزل عليهم ضيفة في بيوتهم في زيارات تستمر الواحدة منها عدة أشهر، وتشكو أيضًا من أن بناتها لا يقدمن لها أي نوع من الهدايا وبالرغم من ذلك فهي تدخر أموالها بحرص شديد، من أجل شيخوختها. إن تلك السيدة بلية في حد ذاتها هي وأسرتها التعسة، لكن هل يلزم أن تسير الأمور كذلك؟ إن ما يؤسف في ذلك هو أن تلك السيدة يمكنها تغيير نفسها من سيدة عجوز حزينة حاقدة تعسة إلى عضو كريم ومحبوب من أعضاء العائلة. لكن ذلك فيما لو أرادت أن تتغير. كل ما كان ينبغي عليها أن تفعله لإحداث هذا التغيير، هو أن تشرع في التصرف تصرفات مبهجة وأن تتصرف كما لو كان لديها القليل من الحب لتوزعه على الآخرين بدلًا من تبديده كله على نفسها الحزينة المريرة.

ولايزال "هـ. جيه إنجليرت" من "تل سيتي" "إنديانا يحيا حتى الآن؛ لأنه اكتشف ذلك السر، منذ عشرة أعوام أصيب بحالة حمى قرمزية، وعندما شفي منها، اكتشف أنه قد ظهر عنده التهاب بالكلى، وجرب كل أنواع الأطباء "حتى الدجالين". هو الذي أخبرني بذلك، لكن لا شيء أجدى في معالجته.

وبعد ذلك، منذ فترة قصيرة، أصابته مضاعفات أخرى، ارتفع ضغط الدم وعندما ذهب إلى الطبيب أخبره أن ضغط الدم عنده ارتفع حتى 214، وأخبره أيضًا أن ذلك قاتل - إذا تطورت الحالة، ومن الأجدر أن يرتب أموره كلها في وقت واحد.

يقول "رجعت إلى البيت وتأكدت من أن مبلغ التأمين دفع كاملًا، ثم استغفرت خالقي من كل خطاياي وشرعت في تأملات مظلمة، فقد تسببت في الحزن لكل فرد، زوجتى وأسرتي كانوا تعساء. كما أنني دفنت نفسي في أعماق اليأس، إلا أنه بعد أسبوع من الانغماس في الحزن على النفس، قلت لنفسي، إنك تتصرف كأحمق!! فربما لا تموت لمدة عام آخر، فلم لا تحاول أن تكون سعيدًا طالما أنت حي؟

فردت ظهري ورسمت ابتسامة على وجهي وحاولت أن أتصرف كما لو كان كل شيء طبيعيًّا. أعترف أن ذلك كان جهدًا كبيرًا في بادئ الأمر، لكني أجبرت نفسي على أن أكون سعيدًا ومسرورًا، ولم يساعد هذا أسرتي وحسب، بل ساعدني أنا أيضًا.

"أول شيء فطنت له هو أنني بدأت أشعر بتحسن - تقريبًا نفس المشاعر التي تظاهرت بها!! واستمر ذلك التحسن، واليوم - وبعد شهر من الموعد الذي توقعه الأطباء لموتي - أنا لست فقط سعيدًا وحيا بل انخفض ضغط الدم عندي أيضًا! أعرف بالتأكيد أن تنبؤات الأطباء قد تصبح حقيقة مؤكدة، إذا واصلت التأمل في أفكار عن الهزيمة "الموت" لكني أعطيت لنفسي الفرصة للعلاج، بلا أي معاونة من العالم الخارجي، ولكن عن طريق تغيير النزعات الذهنية.

دعني أسألك سؤالًا: إذا كان مجرد التصرف تصرفات مبهجة والتفكير في أفكار إيجابية عن الصحة والشجاعة يمكن أن ينقذا حياة هذا الإنسان، فلم لا يجب علينا أنا وأنت أن نقوى على احتمال همومنا الصغيرة وأحزاننا؟ لم نسبب لأنفسنا ولمن حولنا الحزن والاكتئاب، عندما يكون متاحًا لنا إيجاد السعادة عن طريق مجرد إصدار تصرفات مبهجة؟

منذ عدة سنوات، قرأت كتابًا صغيرًا، كان له الأثر العميق والدائم على حياتي. كان يسمى (كما يفكر الإنسان، "الجيمس آلسن" وها هو ما يقوله ذلك الكتاب:

"وسوف يجد الإنسان أنه طالما يغير أفكاره تجاه الأشياء والأشخاص الآخرين فإن الأشياء والأشخاص سوف تتغير تجاهه ... دع الإنسان يغير أفكاره جذريًّا وسوف يكون مندهشًا من ذلك التحول السريع الذي يحدثه ذلك التغيير في الظروف المادية لحياته... إن الرجال لا يستميلهم الأشياء التي يريدونها، لكن الأشياء التي توضح حقيقتهم. إن القوة الخارقة التي تشكل مصائرنا موجودة داخل أنفسنا. تلك هي ذاتنا نفسها" ... كل ما يحققه الإنسان هو النتيجة المباشرة لتفكيره ... يمكن للإنسان أن يرتقي وينتصر وينجز عن طريق الارتقاء بتفكيره. يمكنه فقط أن يبقى ضعيفًا وراضيًا بالضعف وتعسا، هذا إذا رفض أن يرقى بأفكاره".

طبقًا لكتاب "جنيسيس" إن الله (الخالق) أعطى للإنسان السيطرة على الأرض الواسعة كلها، هدية كبيرة وعظيمة ، لكنني لست مهتما بأي من تلك الصلاحيات الملكية. كل ما أرغب فيه هو أن تكون لي السيطرة على نفسي والسيطرة على أفكارى، وعلى مخاوفي كما أرغب أن تكون لي السيطرة على عقلي وعلى روحى، وإن الشيء المدهش في ذلك هو أنني أعرف أنه باستطاعتي بلوغ تلك السيطرة لدرجة مذهلة، في أي وقت أريد، عن طريق التحكم في تصرفاتي، والتي

بدورها تتحكم في ردود أفعالي.
لذا دعونا نتذكر كلمات ويليام جيمس **"إن كثيرًا مما ندعوه شرا.. يمكن تحويله إلى خير بالغ القوة عن طريق تغيير في النزاعات الداخلية، لمن يعاني، من نزعة الخوف إلى نزعة المقاومة ".**

دعونا نقاوم من أجل سعادتنا عن طريق اتباع برنامج يومي للتفكير البناء والمبهج. ها هو ذلك البرنامج، والذي يلقب بـ "خطة اليوم". وجدت هذا البرنامج أخاذا للغاية، لدرجة أنني جنبت المئات من البرامج الأخرى. كتب ذلك البرنامج الراحل "سيبيل. أف بارتريدج.
فإذا اتبعت أنا وأنت ذلك البرنامج فسوف نسقط الكثير من القلق ونزيد نصيبنا مما يسميه الفرنسيون "بهجة الحياة" بقدر لا حد له.

خطة اليوم

1. أخطط اليوم لأن أكون سعيدًا. وهذا يفترض أن ما قاله (إبراهام لينكولون) صحيح، وهو "إن معظم الأشخاص يكونون سعادة بقدر ما يعزمون على تحقيق ذلك". إن السعادة تنبع من الداخل، فهي ليست كالأمور الخارجية.
2. أخطط اليوم لمحاولة أن أجعل نفسي تتوافق مع الواقع، ولن أحاول أن أجعل كل شيء يتوافق مع رغباتي. سوف أقبل عائلتي وعملي وحظي كما هي، ثم أتوافق معها.
3. أخطط اليوم لأن أحافظ على جسمي وأمرنه وسوف أهتم به وأغذية، ولن أسيء استخدامه، كما لن أهمله، لذلك فسوف يكون آلة مثالية لتنفيذ أوامري.
4. أخطط اليوم لأن أحاول تقوية عقلي. سوف أتعلم شيئًا مفيدًا، ولن أكون كسولًا ذهنيًّا. سوف أقرأ ما يتطلب مجهودًا وتفكريًا وتركيزًا.
5. أخطط اليوم لأن أمرن نفسي بثلاث طرق، وسوف أقدم صنيعًا حسنًا لشخص ما، ولن أجعل الآخرين يكتشفون أنني الذي فعلها. سوف أفعل على الأقل شيئين لا أريد أداءهما للتدريب فقط، كما اقترح "ويليام جيمس".
6. أخطط اليوم لأن أكون طيبًا، سوف أبدو كذلك بقدر المستطاع؛ وأرتدي ملابس لائقة، وأتحدث بصوت منخفض وأتصرف بلطف وأكون سخيا في المدح، ولا أنقد الجميع، وألا أجد خطأ ما في أي شيء، وألا أحاول تعديل أو إصلاح أي شخص.
7. أخطط اليوم لأن أحاول أن أعيش من خلال ذلك اليوم فقط، وألا أتناول مشكلات حياتي كلها مرة واحدة. يمكنني فعل أشياء معينة، لمدة اثنتي عشرة ساعة، ربما أفزعتني المواظبة عليها دون كلل مدى الحياة.
8. أخطط اليوم لأن أحوذ برنامجًا. سوف أدون ما أتوقع أني سأفعله ساعة بساعة. ربما لا أتبع ذلك بالضبط، ولكني سأحوذه، وسوف أقضي على آفتين "العجلة" و"التردد في اتخاذ القرار".
9. أخطط اليوم لأن أقضي نصف ساعة هادئة بمفردي وأسترخي، وأحياناً في هذه النصف ساعة أتأمل في ذات الله لكي أحصل على تبصر أكثر في حياتي.
10. أخطط اليوم لئلا أكون خائفًا، وخاصة أن كوني غير خائف يعني أن أكون سعيدًا وأن أستمتع بكل شيء جميل، وأن أحب وأؤمن أن من أحبهم يحبونني.

إذا كنا نريد تطوير أي نزعة ذهنية تجلب لنا الأمن والسعادة، فها هي القاعدة الأولى:
فكر وتصرف ببهجة، وسوف تشعر بالابتهاج.

13

جسامة الخسارة التي يسببها الأخذ بالثأر

ذات ليلة، منذ سنوات، كنت مسافرًا عبر ""يلوستون بار" وجلست مع آخرين من السائحين على المقاعد المكشوفة في مواجهة مجموعة من أشجار الصنوبر والتنوب الكثيفة، وقد بدأ الحيوان الذي يمثل رعبًا للغابة، والذي كنا ننتظر رؤيته يخطو بخطى واسعة في وضح النور، وشرع في التهام النفايات التي تُفرغ بكميات كبيرة من مطبخ أحد الفنادق. كان "ميجور مارتندال، أحد الحراس بالغابة يجلس على ظهر الحصان ويتحدث إلى السائحين الهائجين عن الدببة، وأخبرنا أن الدب الأشمط يمكنه هزيمة أي حيوان في العالم الغربي، مع احتمال استثناء الجاموس والدب Kodiak ومع ذلك فقد لاحظت تلك الليلة أنه كان هناك حيوان واحد، سمح له "الدب الأشمط" أن يخرج من الغابة ويأكل معه في وضح النور، ذلك الحيوان هو " الظربان" أو "مفرق النعم". إن "الدب الأشمط" يعلم أنه يستطيع التخلص من "الظربان" بضربة واحدة من قدمه القوية. لماذا لم يفعل ذلك؟ لأنه اكتشف بالتجربة، أن عواقب ذلك وخيمة.

وقد اكتشفتُ ذلك أيضًا، عندما قمت كصبي بمزرعة بنصب فخ لبعض الظربان ذوي الأربع أرجل بمحاذاة سياج من الأشجار في "ميسوري" وعندما قابلت وأنا رجل قليلًا من "الظربان" ذوي الرجلين في الشوارع الجانبية في نيويورك، وقد اكتشفت من كلتا التجربتين المحزنتين أن عواقب إثارة كلا النوعين وخيمة.

عندما نكره أعداءنا، فنحن نمنحهم السيطرة علينا: السيطرة على نمونا وعلى شهيتنا، وعلى ضغط الدم عندنا، وعلى صحتنا وعلى سعادتنا. قد يتراقص أعداؤنا فرحًا، إذا علموا مدى إقلاقهم لنا، ومدى إحراجهم إيانا ومدى انتقامهم منَّا! إن كراهيتنا لا تؤلمهم بالمرة، لكن تلك الكراهية تحول ليلنا ونهارنا إلى اضطراب جهنمي. مَنْ تفترض أنه قال ذلك: "إذا حاول شخص أناني أن يستغلك، أسقطه من قائمتك، ولا تحاول أن تثأر؛ فعندما تحاول الأخذ بالثأر فأنت تؤلم نفسك، أكثر من إيلامك لأي شخص آخر؟" تبدو هذه الكلمات كما لو كان قد تلفظ بها أحد الذين يأخذون بالفلسفة المثالية، والذين لديهم أحلام وآمال خيالية، ولكنها ليست كذلك. هذه الكلمات من نشرة إخبارية أصدرتها إدارة الشرطة في "ماليواكي". كيف تكون محاولة الأخذ بالثأر مؤلمة بالنسبة لك؟ يكون الأخذ بالثأر كذلك بعدة طرق، ووفقًا لما جاء في مجلة "الحياة"، فربما دمَّر الأخذ بالثأر صحتك تماما. ذكرت مجلة "الحياة" أن السمة الشخصية الرئيسية للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع بضغط الدم هي الاستياء، وعندما يكون الاستياء مزمنًا يتبعه الضغط المرتفع ومشكلات القلب.

لذا فأنت ترى أنه عندما قال المسيح "أحبوا أعداءكم" لم يكن يعظ بالأخلاق النبيلة فقط. كان أيضًا يعظ بطب القرن العشرين" وعندما قال "سامحوا سبعين مرة وسبعًا" فقد كان يخبرني أنا وأنت بكيفية الابتعاد عن الإصابة بضغط الدم المرتفع وبأمراض القلب وبقرحة المعدة وأمراض أخرى عديدة.

وقد أصيبت صديقة لي بأزمة حادة في القلب حديثًا، وأمرها طبيبها أن تلازم الفراش وأن ترفض الغضب تحت أي ظرف، لا يهم ما الذي حدث. إن الأطباء يعلمون أنه لو كان قلبك ضعيفًا، فإن أي نوبة غضب يمكن أن تقتلك. هل قلت يمكن أن تقتلك؟ إن نوبة غضب قد قتلت بالفعل صاحب مطعم

في سبوكان في واشنطن" ، منذ بضع سنوات.
أمامي الآن خطاب من جيري سوارتون، رئيس إدارة شرطة سبوكان، واشنطن ، يقول: "منذ بضع سنوات، قتل ويليام فالكابر، ذو الثمانية وستين عامًا - وهو صاحب مقهى في سبوكان - نفسه بسبب الدخول في موجة عارمة من الغضب، لأن خادمه أصر أن يشرب القهوة، من صُحَيفة فنجانه، وكان صاحب المقهى غاضبًا لدرجة أنه أمسك بمسدس، وبدأ يطارد الخادم، حتى سقط ميتًا بسبب توقف القلب، ويده لا تزال تقبض على المسدس، وأوضح تقرير القاضي المسئول عن التحقيق في الوفيات المشكوك في أمرها أن الغضب قد سبب توقف القلب.
عندما قال المسيح "أحبوا أعداءكم" كان يخبرنا عن الكيفية التي بها نحسن ملامحنا، وأعرف أشخاصًا - وكذلك أنت - تجعدت وجوههم وتصلبت؛ بسبب الكراهية وتشوهت خلقتها بسبب الاستياء، ولن تتمكن العمليات الجراحية في العالم من تحسين ملامحهم بمقدار النصف؛ مما يمكن أن يحققه قلب عامر بالعفو والرحمة والحب.
إن الكراهية تدمر قدرتنا على الاستمتاع، حتى بطعامنا، وقد عرضها أحد الكتب السماوية بهذه الطريقة: "إن العشاء المكون من الأعشاب والمصحوب بالحب أفضل من الثور المربوط المصحوب بالكراهية".
ألا يفرك الأعداء أيديهم من الفرحة، إذا علموا أن كراهيتنا لهم تتبعنا وتجعلنا مرهقين وعصبيين، وتفسد ملامحنا، وتسبب لنا مشاكل بالقلب وربما تقصر في أعمارنا؟
حتى إذا لم يكن باستطاعتنا أن نحب أعداءنا، دعونا على الأقل نحب أنفسنا بالقدر الذي لا نسمح به لأعدائنا أن يتحكموا في سعادتنا وصحتنا وملامحنا،
أمامي الآن خطاب تلقيته من جورج رونا من السويد منذ سنوات مضت، كان جورج رونا محاميًا في فيينا، لكنه في أثناء الحرب العالمية الثانية فر إلى السويد. لم يكن بحوزته نقود، وكان في أمس الحاجة للعمل، وبما أنه يستطيع تحدث وكتابة العديد من اللغات، فقد كان يأمل أن يحصل على وظيفة كمراسل في أي شركة تعمل في مجال التصدير والاستيراد. أجابت الغالبية العظمى من الشركات أنها ليست في حاجة لمثل هذه الخدمات بسبب الحرب، لكنها سوف تحتفظ باسمه في ملفٍ عندها.. وهكذا.
إلا أن أحد الرجال كتب خطابًا لجورج رونا يقول فيه: "ما يقع في مخيلتك عن أعمالي ليس صحيحًا. إنك مخطئ وأحمق. أنا لست في حاجة لمراسل، فلن أستأجرك؛ لأنك لا تستطيع كتابة اللغة السويدية جيدًا. إن خطابك مليء بالأخطاء".
عندما قرأ رونا ذلك الخطاب، جن جنونه مثل "دونالد تك". ماذا أراد ذلك السويدي عندما أخبره أنه لا يستطيع كتابة اللغة! لماذا، والخطاب الذي كتبه السويدي نفسه مليء بالأخطاء! لذلك كتب رونا خطابًا أعده لإغضاب هذا الرجل. ثم توقف، قال لنفسه "انتظر لحظة" الآن "كيف لي أن أعلم أن ذلك الرجل غير محق؟ لقد درست اللغة السويدية، ولكنها ليست لغتي الأصلية، لذلك فربما يكون قد صدر مني بعض الأخطاء التي لم أدر لها بالًا، وإذا كنت قد فعلت ذلك؛ فيجب عليّ أن أذاكر بجد، إذا كنت آمل أن أحصل على وظيفة، فمن المحتمل أن يكون ذلك الرجل قد فعل بي معروفًا، حتى لو لم يكن يقصد ذلك، وإن مجرد كونه عبر عن نفسه بعبارات سمجة، فلا يغير ذلك من فضله عليَّ؛ لذلك فسوف أكتب له وأشكره على ما فعل بي".
لذلك مزق رونا الخطاب اللاذع الذي كان قد كتبه بالفعل، وكتب خطابًا آخر يقول فيه: "كان عطفًا منك أن تزعج نفسك وتكتب إلي، خاصة وأنت لا تحتاج إلى مراسل. وإني لآسف فقد أخطأت في حق شركتكم، والسبب الذي جعلني أكتب إليكم هو أنني كنت أقوم بالاستفسار، وقد

اجتذبني اسمكم كقائد في المجال الذي تعمل فيه، ولا أدري إن كنت قد ارتكبت أخطاء نحوية في خطابي أم لا. فأنا آسف وخجول من نفسي، وسوف أتقدم بطلب أكثر جدية لدراسة اللغة السويدية، وسوف أحاول تصليح أخطائي.

أريد أن أشكرك لمساعدتك إياي في الوقوف على طريق تحسين الذات".

وفي خلال بضعة أيام تلقى رونا خطابًا من ذلك الرجل، يطلب منه أن يأتي كي يراه. ذهب رونا - وحصل على وظيفة، واكتشف أن "الإجابة الرقيقة تمنع الغيظ".

ربما لم يكن لدينا من النقاء ما يكفي لأن نحب أعداءنا، لكن من أجل صحتنا وسعادتنا، دعونا على الأقل نسامحهم وننساهم. ذلك من أذكى الأشياء التي يجب علينا فعلها.

قال كنفشيوس "إذا تم إيذاؤك أو سرقة أي شيء منك، فذلك لا يعد شيئًا، إلا إذا داومت على تذكره". وقد سألت ابن جنرال إشتينهاورن جون، ذات مرة عما إذا كان والده يربي في نفسه الأقوال المعادية فأجاب "لا" لم يضع أبي دقيقة أبدًا في التفكير في الأشخاص الذين لا يحبهم".

هناك حكمة قديمة تقول، إن الرجل الأحمق هو الذي لا يستطيع أن يكون غاضبًا، أما الرجل الحكيم، فهو الذي لا يغضب.

تلك هي سياسة ويليام جاينور، عمدة نيويورك السابق. بسبب تشهير الصحافة القاسي به، أطلق عليه أحد المجانين النار، وكان على وشك أن يقتله، وبينما هو يرقد في المستشفى يصارع الموت، قال "أنا أسامح كل ليلة أي شيء، وأي شخص". هل يعد ذلك مثاليًا للغاية؟ هل يعد ذلك من ضروب الرقة المفرطة؟ دعونا نستشر الفيلسوف الألماني العظيم شوبنهاور، وهو مؤلف كتاب دراسات في التشاؤم. هو يرى الحياة كمغامرة أليمة عديمة الجدوى، وبينما كان الهم يقطر منه وهو ماشٍ، صاح شوبنهاور من أعماق يأسه "لا يصح أن نشعر بأي بغضاء تجاه أي شخص إذا كان ذلك ممكنًا".

وذات مرة، سألت برنارد بروتش - الرجل الذي كان مستشارًا موثوقًا به لستة من الرؤساء: ويلسون وهاردنج وكليدج وهوفر وروزفلت وترومان - عما إذا كانت هجمات أعدائه تزعجه، أجاب "لا أحد يقدر على إهانتي أو إزعاجي. ما كنت لأدعه أبدًا".

لا أحد يقدر على إهانتي وإزعاجي أنا وأنت، إلا إذا سمحنا له بذلك.

ربما تكسر العصى والحجارة عظامي، لكن الكلمات لن تقدر على إيلامي أبدًا.

عبر العصور، أضاءت البشرية شموعها، قبل هؤلاء الأشخاص الذين لا يحملون أي ضغينة لأعدائهم كنت دائمًا ما أقف في حديقة جاسبر الوطنية في كندا، وأحملق في أكثر الجبال جمالًا في العالم الغربي - الجبل الذي سمي باسم إيداث كافيل، تكريمًا لها، تلك الممرضة البريطانية التي سعت إلى موتها عندما واجهت فرقة من الجنود الألمان، تعمدوا إطلاق النار عليها في 12 أكتوبر 1915.

ما هي جريمتها؟ لقد أخفت وأطعمت ومرَّضت الجنود الفرنسيين والبريطانيين في بيتها، ثم ساعدتهم على الهرب إلى هولندا، وعندما دخل عليها رجل الدين الإنجليزي في زنزانتها في السجن العسكري، في بروسيلز في ذلك اليوم من شهر أكتوبر ليعدها للموت، تلفظت إيدث كافيل بجملتين، حُفِظا بخط من البرونز على حجر من الجرانيت "لقد تحققت أن الوطنية لا تكفي يجب ألا يكون لديَّ أي كره ولا مرارة تجاه أي شخص". وبعد أربع سنوات، تم تحويل جثمانها إلى إنجلترا، وأقيمت لها مراسم تذكارية في "ويسترن أباي". ذات مرة قضيت عامًا في لندن، وكنت غالبًا ما أقف أمام تمثال إيدث كافيل، وأقرأ كلماتها الخالدة المنحوتة على الجرانيت: "لقد تحققت من أن الوطنية لا تكفي، يجب ألا يكون لدي أي كره ولا مرارة تجاه أي شخص".

إن الطريقة الأكيدة لمسامحة ونسيان أعدائنا، هي أن نستغرق في قضية تكبر إلى حد كبير من أنفسنا، ثم بعد ذلك لن تصبح الإهانات والعداوات التي نواجهها ذات أهمية، لأننا سوف نكون غافلين عن كل شيء ما عدا قضيتنا، وكمثال على ذلك، دعنا نتناول ذلك الحدث شديد الدرامية والذي كان على وشك الحدوث في غابات الصنوبر في المسيسبي عام 1918. القتل الاستبدادي!.
كان لورانس جونز، وهو مدرس وواعظ أسود، على وشك أن يقتل قتلًا استبداديًّا دون محاكمة. منذ بضع سنوات، قمت بزيارة المدرسة التي أسسها جونز وتحدثت أمام هيئة الطلاب، وهذه المدرسة معروفة الآن على المستوى الوطني، لكن الحادثة التي سوف أرويها حدثت منذ أمدٍ بعيد، حدثت في أيام الحرب العالمية الأولى، تلك الأيام شديدة العاطفية. انتشرت شائعة عبر المسيسبي أن الألمان يستثيرون ويغدون بطريق العصيان (الثورة) وكان لورانس جونز الرجل الذي كان على شفا القتل الاستبدادي أسود، كما قلت قبل ذلك وكان متهمًا بتحريض أبناء جنسه على العصيان، وقد سمعه مجموعة من الشباب البيض - كانوا يقفون أمام دار العبادة - لورانس جونز يصيح في جماعة المصلين قائلًا: "ما الحياة إلا معركة، يجب على كل أسود فيها أن يشد درعه ويحارب من أجل البقاء والتناسل".
"الحرب! "الدرع"، هذا يكفي! وبسرعة شديدة في أثناء الليل استجمع هؤلاء الشباب مجموعة من الدهماء، ثم عادوا إلى دار العبادة، ووضعوا حبلًا حول الواعظ، ثم جرّوه مسافة ميل على الطريق، وأوقفوه على كومة من الحطب والثقاب المشتعلة، وكانوا على استعداد أن يشنقوه ويحرقوه في نفس الوقت، فصاح شخص ما قائلًا: "فلندع ذلك الرجل يتحدث قبل أن نحرقه . الكلمة! الكلمة!".
تحدث لورانس جونز الذي يقف على كومة القش والحبل حول رقبته من أجل حياته ومن أجل قضيته، وقد تخرج في جامعة أيوا عام 1907. وقد جعلت منه أخلاقه الكريمة ودرجته العلمية وقدراته الموسيقية، رجلًا ذا شعبية كبيرة في الكلية وبين الطلاب، وعند تخرجه رفض عرض أحد مديري الفنادق ليوظفه عنده، كما رفض عرضًا آخر من أحد الأثرياء، كان يريد تمويل تعليمه الموسيقي. لماذا؟ لأنه كان يشتعل حماسًا بتصور ما، وبقراءته كتابًا عن حياة بوكر واشنطن، فقد استلهم لورانس جونز أن يكرس حياته لتعليم أبناء جنسه الأميين (شديدي الفقر). لذلك فقد ذهبت إلى أقصى المناطق تخلفًا والتي استطاع أن يجدها في الجنوب - وهو مكان يقع على بعد خمسة وعشرين ميلًا جنوب جاكسون في المسيسبي. ويرهنه ساعته في مقابل 165 دولارًا. بدأ جونز مدرسته في الغابات مستخدمًا سعف النخل كمكتب، وأخبر هؤلاء الرجال الغاضبين الذين ينتظرون شنق ذلك الرجل بسبب الكفاح الذي كان قد تحمله لتعليم هؤلاء الأبناء والبنات الأميين، وتدريبهم ليصبحوا فلاحين ومصلحي آلات وطباخين صالحين. كما تحدث عن الرجال البيض الذين ساعدوه في كفاحه في إنشاء - المدرسة - هؤلاء البيض الذين وفروا له الأراضي والأخشاب والحيوانات والأبقار والمال، لمساعدته للاستمرار في عمله التعليمي.
وعندما سُئل جونز بعد ذلك عما إذا كان يكره الرجال الذين جَرّوه على الطريق لشنقه وحرقه، أجاب أنه كان مشغولًا بقضيته - كان مستغرقًا في شيء أكبر منه، وقال "ليس لديّ الوقت للتشاجر ولا للندم، ولا يستطيع أحد إجباري على أن أتدنى بمستواي حتى أعافه".
وبينما يتحدث لورانس جونز بإخلاص وبعبارات سلسلة، وبينما هو يدافع ليس عن نفسه، بل عن قضيته، بدأ التجمع في الهدوء وفي النهاية، قال أحد المحنكين المتوافقين معه في الرأي: "أعتقد أن ذلك الرجل يقول الحقيقة. إنني أعرف الرجال البيض الذين ذكر أسماءهم. إنه يقوم بعمل رائع. لقد أخطأنا، فيلزم علينا أن نساعده بدلًا من أن نشنقه". ومرر هذا المُحالف المُحنك قبعته على الحشد

وجمع هدية تقدر باثنين وخمسين دولارًا وأربعين سنتًا من الرجال الذين تجمعوا ليشنقوا مؤسس - مدرسة الغابات - الرجل الذي قال: "ليس لدي وقت للتشاجر ولا للندم ولا يستطيع أحد أن يجبرني على أن أتدنى بمستواي حتى أعافه".

أشار إبقشيوس إلى أننا نحصد ما زرعنا، وغالبًا ما يجعلنا القدر ننال جزاء ما اقترفنا من أعمال الشر "على المدى الطويل". وقال "كل إنسان سيلقى جزاء أفعاله السيئة، والشخص الذي يتذكر ذلك سيتمكن من ألا يغضب من أي إنسان، وألا يسخط عليه أي إنسان وألا يسب أي إنسان "ألا يلوم إنسانًا، كما لن يسيء إليّ أو يكره أي إنسان".

من المحتمل أنه ليس هناك رجل في التاريخ الأمريكي قد وجه إليه كره أو نبذ أو مخادعة من لينكولن. حيث إنه، وفقًا لما جاء في سيرة هيريندون، "لم يحكم على الرجال من منطلق حبه أو عدم حبه لهم، فلو حدث وصدر أي تصرف من عدو له، كان يفهم أن عدوه إنما فعل ذلك كأي شخص آخر، فلو أن شخصًا طعنه أو أساء معاملته، وكان ذلك الشخص هو الأنسب في مكان ما، فقد كان لينكولن يمنحه هذا المكان، بنفس السهولة التي يمنحه بها لصديق. لا أعتقد أنه نحّى أي شخص من منصبه لأنه كان عدوًا له أو لأنه كان يكرهه.

وقام بعض الرجال من الذين عينهم لينكولن في مناصب سلطوية مثل ماكسيلان وسيوارد وستانتون وتشاس - بنبذه وإهانته، إلا أنه كان يعتقد، وفقًا لما جاء في سيرة هيرندون أن "الإنسان لا يُمدح من أجل ما فعل كما أنه لا يلام على ما فعل أو لم يفعل "لأننا جميعًا أبناء الظروف والبيئة والتعليم والعادات المكتسبة والصفات الطبيعية الموروثة التي دائمًا ما تتدخل في تشكيل الإنسان على صورته الحالية، وسوف نستمر كذلك للأبد".

ربما كان لينكولن محقًّا. فلو أننا توارثنا أنا وأنت نفس الصفات الجسمانية والذهنية والعاطفية التي توارثها أعداؤنا، ولو أنَّ الحياة فعلت بنا ما فعلته بهم، فربما كنا تصرفنا كما يتصرفون، ولم يكن باستطاعتنا فعل أي شيء آخر. دعونا نكن أكثر سماحة ونردد دعاء الهنود الأمريكيين (السايوكس): "يا رب، احفظني من الحكم على أي شخص أو انتقاده حتى أقترب منه لدرجة شديدة لمدة أسبوعين". فبدلًا من أن نكره أعداءنا، دعونا نشفق عليهم ونشكر الله على أن الحياة لم تجعل منا أناسًا أمثالهم. دعونا نولهم فهمنا وتعاطفنا ومساعدتنا ومسامحتنا وأيضًا دعاءنا.

لقد نشأت في أسرة تقرأ الكتاب المقدس أو على الأقل تكرر آية منه كل ليلة، ثم تركع وتؤدى "دعوات الأسرة". لا أزال أستطيع سماع صوت والدي، في البيت الريفي بميسوري، يكرر هذه الكلمات التي ستكرر باستمرار طالما حافظ الإنسان على مُثُلِه:

"أحبوا أعداءكم، ترأفوا بمن يحتقرونكم وأحسنوا لمن يكرهونكم، وادعوا لمن يستغلونكم بلا شفقة ويضطهدونكم".

حاول والدي أن يحيا بتلك الكلمات؛ وقد منحته سلامًا داخليًّا، يسعى إليه قادة وملوك الأرض بلا جدوى.

كي ترعى النزعة الذهنية التي ستجلب لك الأمان والسعادة، تذكر أن القاعدة الثانية هي:

دعونا لا نحاول أبدًا أن نثأر من أعدائنا؛ لأننا إذا فعلنا ذلك فسوف نؤذي أنفسنا أكثر بكثير من إيذائنا لهم. دعونا نفعل كما فعل الجنرال أيزنهاور! دعونا لا نُضع أي دقيقة في التفكير فيمن لا نحبهم.

14

إذا فعلت ذلك، فلن تقلق أبدًا بشأن نكران المعروف

لقد قابلت قريبًا رجل أعمال في تكساس، كان يتملكه الغضب من شدة الغيظ، وقد حذرني الجميع أنه سوف يطلعني على ذلك خلال خمس عشرة دقيقة من مقابلتي له، وقد فعل وكانت الحادثة التي أغضبته قد وقعت منذ أحد عشر شهرًا، ولكنه لا يزال شديد الغضب بسببها، ولم يتمكن من التحدث عن أي شيء آخر غيرها فقد كان أعطي موظفيه، الذين يبلغون أربعة وثلاثين موظفًا، عشرة آلاف دولار كمنحة في أعياد رأس السنة - تقريبًا ثلاثمائة دولار لكل موظف - ولم يشكره أحد على ذلك. وكان يشكو بمرارة "أنا نادم على أني أعطيتهم مليمًا واحدًا!".

قال كنفشيوس: "إن الرجل الغاضب يكون دائمًا ممتلئًا سمًّا. "كان هذا الرجل ممتلئًا سمًّا، لدرجة أنني أشفقت عليه بشدة. كان يبلغ من العمر ستين عامًا. وتعتبر شركات التأمين على الحياة أننا في المتوسط - سوف نعيش أكثر بقليل من ثلثي الفرق بين عمرنا الحالي وبين عمر الثمانين؛ لذلك فلو كان هذا الرجل - محظوظًا فمن المحتمل أن يكون أمامه من العمر أربعة عشر أو خمسة عشر عامًا. إلا أنه تقريبًا قد بدد بالفعل بعضًا من السنوات المتبقية عن طريق الشعور بالمرارة والاستياء من الأحداث التي مضت وسلفت، وإنني لأشفق عليه.

فبدلًا من أن ينغمس في حالة من السخط والحزن على النفس فلربما كان عليه أن يسأل نفسه، لماذا لم ينل أي نوع من التقدير. ربما يكون قد أعطى للموظفين أقل مما يستحقون وكلفهم بعمل يفوق طاقتهم، وربما يعتقدون أن منحة رأس السنة عظيمة، ولكنها شيء من مستحقاتهم. وربما يكون ذلك الرجل كثير النقد وليست لديه القدرة على التقرب منهم، لدرجة أن لا أحد يجرؤ على أو يهتم بشكره. وربما اعتقدوا أنه أعطاهم تلك المنحة؛ لأن معظم الأرباح كانت ستؤول إلى الضرائب على أية حال.

ومن ناحية أخرى، ربما يكون الموظفون أنانيين ويتصفون بالوضاعة وذوي سلوك سيئ. ربما كان هذا أو ذاك، فأنا لا أعرف شيئًا عن ذلك أكثر مما تعلم، لكنني أعرف بالفعل أن د. صمويل جونسون قال: "إن العرفان بالجميل هو ثمرة الدعاية الجيدة، ولن تجده في الإنسان الفظ".

هذه هي النقطة الأساسية التي أريد توضيحها: هذا الرجل ارتكب خطأ بشريًّا يصيب باليأس، وهو توقع العرفان بالجميل، فهو لم يعرف الطبيعة الإنسانية.

إذا قمت بإنقاذ حياة إنسان ما، فهل تتوقع منه أن يكون ممتنًا؟ قد تتوقع ذلك - لكن صمويل ليبويتز، الذي كان محاميًا جنائيًّا قبل أن يصبح قاضيًا، كان قد أنقذ حياة ثمانية وسبعين رجلًا من الإعدام بالكرسي الكهربائي! كم من هؤلاء الرجال تتوقع أنهم توقفوا ليشكروا صمويل ليبويتز أو حتى أخذ في الاعتبار إرسال بطاقة معايدة له في رأس السنة؟ خمن.. هذا صحيح - لا أحد فعل ذلك.

وقد ساعد المسيح عشرة مصابين بالجزام، فكم منهم وقف وشكره؟ واحد فقط وعندما استدار المسيح إلى تلامذته، وسألهم "أين التسعة الآخرون؟" كانوا جميعهم قد فروا. اختفوا بلا أي شكر! دعني أسألك سؤالًا: لماذا يجب عليّ أنا وأنت - ورجل الأعمال هذا - أن نتوقع شكرًا على معروفنا الصغير أكثر من ذلك الذي تلقاه المسيح؟

وعندما يكون ذلك في الأمور المادية! حسنًا، يصبح العرفان بالجميل ميئوسًا منه بصورة أكبر. أخبرني شالرز شواب بأنه ذات مرة، أنقذ صرافًا كان يضارب في البورصة بأموال تخص البنك، فقد أعاد شواب النقود لإنقاذ هذا الرجل من الحبس التأديبي. هل كان الصرّاف ممتنًا؟ نعم، لفترة بسيطة. ثم بعد ذلك انقلب ذلك الرجل على شواب وشتمه ونبذه - ذلك نفس الرجل الذي صانه من الذهاب إلى السجن.

لو أنك قد أعطيت أحد أقاربك مليون دولار، فهل كنت تتوقع منه أن يكون ممتنًا؟ قد فعل أندرو كارنيجي نفس الشيء تمامًا، لكن لو حدث وبعث من مرقده بعد ذلك بفترة قليلة، لصُدم، إذ سيجد قريبه يلعنه! لماذا؟ لأن آندي العجوز كان قد ترك 365 مليون دولار للجمعيات الخيرية - "وخصص منها مليون دولار فقط لقريبه".

إن الأمور تسير هكذا، الطبيعة البشرية هي هكذا دائمًا. ومن المحتمل ألا تتغير طوال حياتك؛ فَلِمَ لا نقلبها؟ لماذا لا تكون أكثر واقعية حيالها، مثلما كان ماركس أورليوس، وهو أحد الحكماء الذين حكموا الإمبراطورية الرومانية، وقد كتب في مذاكرته ذات يوم: "سوف أقابل أناسًا اليوم يتحدثون كثيرًا جدًّا - أناسًا أنانيين وذاتيين ولا يعبرون عن امتنانهم، لكن مثل ذلك لن يفاجئني ولا يفزعني؛ لأنني لا أتوقع العالم بدون هؤلاء الناس".

هذا يوضح المعنى، أليس كذلك؟ فإذا تبرمت أنا وأنت من نكران الجميل، فمن ذا الذي سيقع عليه اللوم؟ هل هي الطبيعة البشرية - أو هو جهلنا بها؟ دعونا لا نتوقع العرفان بالجميل، حتى إذا تلقينا بعضنا منه أحيانًا، كان ذلك بمثابة مفاجأة مفرحة، وإن لم نتلقَّ أي عرفان بالجميل، فلن نكون منزعجين.

هنا النقطة الأولى التي أبغي توضيحها في هذا
الفصل: إنه من طبيعة الإنسان أن ينسى أن
يكون ممتنًا، فلو أننا طفنا حول توقع العرفان
بالجميل، فسوف يكون ذلك بمثابة توجه
مباشرة تجاه كثير من الأزمات القلبية.

أعرف سيدة من نيويورك تشكو دائمًا؛ لأنها وحيدة، ولا يوجد أحد من أقاربها يريد الاقتراب منها، ولا عجب؛ إذ لو حدث وزرتها، فسوف تستهلك ساعات طويلة لتخبرك ماذا فعلت لأبناء أخواتها عندما كانوا أطفالًا: قد مرضتهم ليجتازوا الحصبة والتهاب الغدد النكافية والسعال الديكي؛ وقد أطعمتهم وأسكنتهم سنواتٍ عديدة، وأرسلت أحدهم ليتعلم في إحدى كليات التجارة والأعمال، وأعددت بيتًا لأخرى حتى تزوجت.

هل يقوم أبناء إخوتها بزيارتها؟ نعم - من آن لآخر، فقط من منطلق روح الواجب، لكنهم يرهبون مثل هذه الزيارات فهم يعرفون أنه سوف يتحتم عليهم الجلوس لمدة ساعات طويلة يسمعون عتابها المتواري، وأنهم سوف يتعرضون لابتهالات لا نهائية وشكوى مريرة وأيضًا لتنهدات الحسرة على النفس، وعندما لا تتمكن هذه السيدة من الاستمرار في تهديد وإكراه أو الصياح في أبناء أخواتها ليأتوا لرؤيتها، فإنها تروح في إحدى نوباتها المرضية. حيث تنتابها أزمة قلبية.

هل تلك النوبة القلبية حقيقية؟ نعم. قال الأطباء إن تلك السيدة لديها "قلب عصبي" يعاني من حالة خفقان سريع (رَجَفان) لكنهم قالوا أيضًا إنهم لا يستطيعون فعل أي شيء لها؛ لأن مشكلتها عاطفية.

ما تحتاج إليه هذه السيدة بحق هو الحب والعناية، ولكنها تسميهما "العرفان بالجميل". ولن تتلقى هذه السيدة "عرفانًا بالجميل أو حبًّا أبدًا، لكن السبيل الوحيد في هذا العالم والذي عن طريقه يتمكن هؤلاء الناس من الحصول على الحب، هو أن يتوقفوا عن استجداء الآخرين من أجله وأن يبدأوا

في إفراغ ما لديهم من حب دون تمني وجود أي مردود.

فهل يبدو ذلك مثالية نظرية ووهمية محضة؟ كلا، فما هو إلا حسن إدراك فقط. إنها لطريقة جيدة من أجلي أنا وأنت لتحصل على السعادة التي نتوق إليها. أعرف ذلك. لقد رأيت ذلك يحدث بالضبط في أسرتي.

فإن والدي ووالدتي استسلما لمتعة مساعدة الآخرين. قد كنا فقراء وكنا دائمًا مثقلين بالديون، وبالرغم من حالة الفقر التي نعيش فيها إلا أن والدي ووالدتي كانا يفلحان دائمًا في إرسال نقود لدار أيتام كل عام، وهي دار في أيوا، ولم يزر والدي ولا والدتي هذه الدار من قبل، ومن المحتمل ألا يكون أحد شكرهما على عطاياهما هناك - إلا عن طريق الخطابات - لكن جزاءهما كان وفيرًا، لأنهما كانا يستمتعان بمساعدة الأطفال الصغار - دون أمل في حدوث أي عرفان بالجميل في المقابل أو توقعه.

وبعد أن تركت البيت، كنت دائمًا أرسل شيكًا لوالدي ووالدتي في أعياد رأس السنة وكنت أحثهما على أن يهنآ بقليل من الرفاهية من أجل نفسهما؛ لكنهما كانا نادرًا ما يفعلان ذلك. وعندما عدت إلى البيت قبل العيد بأيام قليلة، كان والدي قد أخبرني بشأن الفحم والبقالة لإحدى السيدات في المدينة؛ لديها أطفال كثيرون وليس لديها المال لتشتري لهم الطعام والوقود. ما مدى السعادة التي يستخلصانها من تلك العطايا - إنها متعة الإعطاء دون توقع أي شيء أيًّا كان في المقابل!

أعتقد أن والدي كان أهلًا لوصف أرسطو الرجل المثالي تقريبًا - الرجل الذي يستحق أن يكون سعيدًا. قال أرسطو "الرجل المثالي يشعر بالمتعة في إسداء المعروف للآخرين".

ها هي النقطة الثانية التي أبغي توضيحها في هذا الفصل: إذ كنا نريد إيجاد السعادة، دعونا نتوقف عن التفكير في العرفان بالجميل وعدمه، ونلجأ إلى ما يسببه العطاء من سعادة وبهجة داخلية.

وقد وصل الغيظ بالآباء إلى ذروته من نكران الأبناء للجميل منذ عشرة آلاف سنة.

حتى الملك لير، في مسرحية شكسبير، صرخ قائلًا: "كم هو أحد من أنياب الثعبان، أن يكون لديك ابن جاحد للمعروف!".

لكن لماذا يتحتم على الابن أن يكون مقرًا بالجميل، إلا إذا دربناه على أن يكون كذلك؟ نكران الجميل شيء طبيعي، مثل الأعشاب الضارة، أما العرفان بالجميل فهو مثل الزهرة. فيجب تغذيتها وريها وحرثها، كما يجب حبها وحمايتها.

لو كان أبناؤنا ناكرين للمعروف، فمن يقع عليه اللوم؟ ربما يقع اللوم علينا، فإذا كنا لم نعلمهم كيفية التعبير عن امتنانهم للآخرين، فكيف نتوقع منهم أن يكونوا ممتنين لنا؟

أعرف رجلًا من شيكاغو لديه مبرر للشكوى من عدم عرفان أبناء زوجته بالجميل. كان الرجل يشقى في عمله كالعبد في مصنع صناديق، وكان نادرًا ما يكسب أكثر من أربعين دولارًا في الأسبوع. تزوج من أرملة وأقنعته أن يقترض مالًا ويرسله لابنيها البالغين في الجامعة، وكان يجب عليه أن يدفع من مرتبه الذي يبلغ أربعين دولارًا أسبوعيًّا، من أجل الطعام والإيجار والوقود والملابس وأيضًا أقساط سندات الدين، وقد استمر في فعل ذلك لمدة أربعة أعوام، وهو يعمل كالحمال ولا يشكو أبدًا.

هل تلقى هذا الرجل أي نوع من أنواع الشكر؟ لا.. فإن زوجته كانت تعتبر الأمر كله مسلمًا به - وكذلك فعل أبناؤها، ولم يقع أبدًا في مخيلتهم أنهم مدينون بأي شيء لزوج أمهم، ولا حتى بالشكر.

من الذي يقع عليه اللوم؟ الأولاد؟ نعم؛ لكن الأم أكثر مدعاة للوم منهم، فقد كانت تعتقد أنه لشيء مخجل أن تُحمَّل أبناءها مع صغر سنهم، "الشعور بعرفان الجميل". لم تكن الأم تبغي أن "يبدأ

أبناؤها حياتهم تحت ضغط "الشعور بالدين" لذلك لم تقل أبدًا أمامهم: "إن ما فعله زوج أمهم من مساعدة لهم حتى يجتازوا الجامعة لعمل لا يصدر إلا من النبلاء". ولكنها نزعت لأن تقول: "هذا أقل ما يمكن فعله".

كانت تلك السيدة تعتقد أنها تُريح أبناءها، لكنها في الواقع، كانت تطلقهم للحياة في الدنيا معتنقين أفكارًا خطيرة، ألا وهي أن الدنيا مدينة لهم بالحياة، وكانت هذه فكرة خطيرة - لأن أحد هؤلاء الأبناء حاول الاقتراض من صاحب العمل، وانتهت المسألة بسجنه!

يجب أن نتذكر أن أبناءنا، هم إلى حد كبير، ثمرة ما نفعله بهم. على سبيل المثال، أخت والدتي - فيولا ألكسندر من ميني بوليس، هي مثال مضيء للمرأة التي ليس لديها أي أسباب للشكوى من "نكران" أبنائها للجميل. عندما كنت صبيًّا صحبت خالتي فيولا أمها إلى بيتها، لتقدم لها الحب والرعاية؛ كما فعلت نفس الشيء مع أم زوجها. لا أزال أستطيع إغماض عيني وأتخيل هاتين السيدتين المسنتين تجلسان أمام المدفأة في بيت خالتي بالمزرعة، فهل كان ذلك من جراء مشاكل عرضت لخالتي فيولا؟ نعم، غالبًا على ما أعتقد، لكنك لن تستنبط ذلك من تصرفاتها. لقد أحبت هاتين السيدتين المسنتين - لذلك كانت تدللهما إلى حد كبير وتجعلهما تشعران وكأنهما في بيتيهما، بالإضافة إلى ذلك كان لدى خالتي فيولا ستة أطفال؛ لكنه لم يخطر لها ببال أبدًا أنها كانت تقوم بفعل شيء فريد ونبيل، ولا بشيء يستحق الإجلال، فقط لأنها استضافت هاتين السيدتين المسنتين في منزلها، وكان ذلك بالنسبة لها، أمرًا طبيعيًّا وصحيحًا، وهو الشيء الذي نريد القيام به.

أين خالتي فيولا اليوم؟ حسنًا، هي الآن أرملة منذ عشرين عامًا، ولديها خمسة أبناء بالغين - خمسة بيوت منفصلة - جميعهم يلحون عليها أن تأتي وتعيش معهم في بيوتهم! إن أبناءها يعشقونها، ولن يستنكفو منها أبدًا. أذلك انطلاقًا من العرفان بالجميل؟ لا، هذا هراء إنه الحب - الحب المطلق. هؤلاء الأبناء عاشوا في دفء وعطف بشري متأجج في أثناء فترة طفولتهم. هل من العجب أن الموقف انعكس تمامًا الآن؟ وأنهم يردون الحب؟

دعونا نتذكر أننا كي ننشئ ابنًا "مقرًا بالجميل" فيجب علينا أن نكون "مقرين بالجميل". دعونا نتذكر أن الأطفال جيدو الإنصات "ويراقبون كل ما نقوله؛ ولتوضيح ذلك - فإذا زُين لنا في المرة القادمة أن نُحقر من أي شيء، قدمه شخص ما لنا، في حضرة أبنائنا، دعونا نتوقف. دعونا لا نقل أبدًا: "انظر لتلك الأقمشة المعدة لغسل الصحون التي أرسلتها العمة سو بمناسبة العيد. لقد شغلتها بنفسها، ولم تكلفها مليمًا واحدًا!" ربما تبدو الملاحظات تافهة بالنسبة لنا، لكن الأطفال ينصتون لذلك، فمن الأفضل أن نقول بدلًا من ذلك: "انظر كم من ساعات قضتها العمة سو في شغل هذه الأشياء من أجل العيد! أليست سيدة لطيفة؟ هيا نكتب لها بطاقة شكر الآن". وربما يستوعب الأبناء عادة المدح والتقدير دون قصد.

ولتجنب الاستياء بسبب عدم الامتنان (نكران المعروف) والقلق بشأنه، ها هي القاعدة رقم 3:

أ. بدلًا من القلق بشأن نكران الجميل، دعونا نتوقعه. دعونا نتذكر أن المسيح أبرأ عشرة مصابين بالجزام، يومًا ما - ولم يشكره إلا واحد منهم فقط. لماذا يتحتم علينا أن نتوقع امتنانًا أكثر من ذلك الذي تلقاه المسيح؟

ب. دعونا نتذكر أن الطريقة الوحيدة لإيجاد السعادة هي ألا نتوقع "العرفان بالجميل"، ولكن أن نلجأ إلى ما يسببه العطاء من سعادة وبهجة.

ج. دعونا نتذكر أن "العرفان بالجميل" خطة يتم "تربيتها" في الطفل، لذلك إذا أردنا أن يكون أطفالنا مقرين بالجميل، فيجب أن ندربهم على أن يكونوا كذلك.

15

هل تتقاضى مليون دولار
مقابل ما تملك؟

لقد عرفت "هارلود أبوت" لسنوات. كان يعيش في مدينة "ويب" بولاية ميسوري"، وكن هو المشرف على إدارة وتنظيم المحاضرات التي ألقيها، وفي أحد الأيام تقابلنا بمدينة كانساس، وأوصلني بسيارته إلى مزرعتي في "بيلتون" بولاية "ميسوري" وفي أثناء الطريق سألته كيف حافظ على نفسه دائمًا بعيدًا عن القلق، فأخبرني بقصة مثيرة تركت أثرًا كبيرًا في نفسي، حتى إنني لن أنساها أبدًا، فقال: "لقد اعتدت أن أكون إنسانًا كثير القلق، إلا أنه في أحد أيام الربيع عام 19، كنت أسير بشارع "دورتي" بمدينة "ويب" عندما رأيت مشهدًا طرح كل أسباب قلقي وتبرمي بعيدًا. لقد استغرق المشهد عشر ثوان فقط، إلا أنني تعلمت خلال هذه الثواني العشر الكثير عن الطريقة التي يجب عليّ أن أعيش بها أكثر مما تعلمت خلال العشر سنوات السابقة. لقد كنت أدبر متجرًا للبقالة بمدينة "ويب" وحدث أن فقدت كل مدخراتي، ليس هذا فقط، بل إنني كان عليّ تحمل ديون استغرقت مني سبع سنوات لردها مرة أخرى. كان متجري قد تعرض للإغلاق في يوم السبت السابق لهذا اليوم الذي أحكي عنه، وكنت في ذلك اليوم متجهًا إلى "بنك التجار والمشتغلين بالتعدين" لاقتراض بعض المال؛ كي أتمكن من الذهاب إلى مدينة "كانساس" بحثًا عن وظيفة. كنت أسير كرجل مهزوم، تغلبت عليه الظروف. كنت قد فقدت إيماني ومعركتي مع الحياة، وفجأة رأيت في الطريق رجلًا ليست له رجلان ليسير عليهما. كان يجلس على لوح خشبي صغير مزود بعجلات خاصة بالزلاجات. كان يدفع نفسه طول الطريق مستخدمًا قطعة خشبية في كل يد من يديه، وقد قابلته بعد أن كان قد عبر الطريق لتوه، وكان يحاول رفع نفسه عدة بوصات؛ ليضع نفسه أعلى حافة رصيف المشي، وبينما كان يفعل ذلك التقت أعيننا، فحياني بابتسامة كبيرة قائلًا "صباح الخير يا سيدي. إنه صباح جميل، أليس كذلك؟".

قال ذلك بروح معنوية مرتفعة، وبينما أنا واقف أنظر إليه، أدركت مقدار غناي، فإنّ لدي ساقين، ويمكنني أن أسير، فأحسست بالخجل من شعوري بالأسى على نفسي، وقلت لنفسي، إن كان بإمكانه أن يكون سعيدًا، ومبتهجًا، وواثقًا من نفسه، وهو ليست له رجلان ليسير عليهما، فبالتأكيد يمكنني ذلك، وأنا لدي رجلان، وشعرت بالفعل بالحماس يملأ صدري. لقد كنت أنوي أن أطلب من البنك مائة دولار فقط، لكنني الآن لدي الشجاعة لأن أطلب مائتي دولار. لقد كنت أنوي أن أقول إنني ذاهب إلى مدينة "كانساس" في محاولة للبحث عن وظيفة، إلا أنني الآن أعلنت بثقة عن إرادتي الذهاب إلى مدينة كانساس؛ لأحصل على وظيفة، وقد حصلت على القرض وعلى الوظيفة.

ولديَّ الآن هذه الكلمات ملصقة على مرآة الحمام، وأتلوها كل صباح في أثناء حلاقة ذقني:

لقد كنت أشعر بالإحباط؛ لأنني لا أملك حذاءً
حتي قابلت في الطريق من لا يملك قدمين

ذات مرة سألت "إيدي ريكينبيكر" عن أكبر درس تعلمه من خلال التجربة التي مرّ بها هو ورفاقه عندما أمضوا واحدًا وعشرين يومًا على رمث (خشب يشد بعضه إلى بعض ويركب في البحر) تدفعه المياه عندما ضلوا طريقهم في المحيط الأطلنطي فقال "إن أكبر درس تعلمته من خلال هذه التجربة هو أنه إذا توافرت لديك كل المياه العذبة التي تلزمك وكل الطعام الذي تريد

تناوله، فلا يحق لك أن تشكو من أي شيء".
قامت جريدة "تايم" بنشر مقال عن ضباط جُرح في إحدى المعارك، حيث أصابت حنجرته شظية قنبلة، وأجرى سبع عمليات لنقل الدم، ويذكر المقال أن هذا الضابط كتب ورقة صغيرة لطبيبه؛ يسأله "هل سأعيش؟" فأجابه الطبيب "نعم" فكتب ورقة أخرى صغيرة يسأله فيها "هل سيمكنني أن أتحدث؟" فأجابه الطبيب مرة أخرى "نعم" وحينئذ كتب ورقة صغيرة يقول فيها "إذن فما الذي يدعوني للقلق؟".
لم لا نتوقف الآن وفورًا عزيزي القارئ وتسأل نفسك "ما الذي يدعوني للقلق؟" وستجد على الأرجح حينئذ أن السبب وراء شعورك بالقلق سبب تافه وغير مهم.
حوالي تسعين بالمائة من أمور حياتنا يسير على نحو صحيح وحوالي عشرة بالمائة فقط لا يسير على ما يرام. إذا أردنا أن نكون سعداء، فكل ما علينا هو التركيز على أمور حياتنا التي تسير على نحو جيد، والتي تبلغ كما ذكرنا لتونا تسعين بالمائة، وتجاهل الأمور التي لا تسير وفق هوانا، وتبلغ عشرة بالمائة فقط فلو شئنا أن نشعر بالقلق والألم وأن نصاب بقرحات في المعدة، فكل ما علينا هو التركيز على الأمور التي لا تسير على ما يرام وتجاهل الأمور التي تسير على نحو جيد.
إن كلمتي "فكر واشكر" يجب أن تكونا منقوشتين في قلوبنا أيضًا. فكر في كل ما أنعم الله به علينا، واشكر الله على كل عطاياه وهباته".
كان "جوناثان سويفت" مؤلف قصة "رحلات جاليفر" أكبر المتشائمين في تاريخ الأدب الإنجليزي. لقد كان حزينًا، ويشعر بالأسف لمجيئه إلى هذه الدنيا، حتى إنه كان يرتدي السواد، ويمتنع عن الطعام في ذكرى مولده كل عام، وعلى الرغم من هذا إلا أن هذا المتشائم الأعظم في تاريخ الأدب الإنجليزي أشاد بالقوى العظمى التي تمنح السعادة والبهجة فقال "إن أفضل الأطباء في العالم هم النظام الغذائي والهدوء، والبهجة".
عزيزي القارئ، إن بإمكاننا أنا وأنت أن نتمتع بالفوائد التي تعود بها البهجة علينا بصورة يومية، دون أن يكلفنا هذا شيئًا، وذلك عن طريق التركيز على ما نمتلكه بالفعل - تلك الكنوز التي تفوق كنوز "على بابا" الأسطورية. هل ترضى أن تبيع عينيك مقابل بليون دولار؟ كم تقبل مقابل قدميك؟ أو يديك؟ أو سمعك؟ أو أطفالك؟ أو عائلتك؟ قم بجمع كنوز ومصادر قوتك، وستجد أنك لن ترضى ببيع ما تملك مقابل كل كنوز العالم مجتمعة.
ولكن هل نقدر نحن كل هذا؟ لا. وكما قال "آرثر شوبنهاور" الفيلسوف الألماني "إننا نادرًا ما نفكر فيما نملك، ولكننا دائمًا نفكر فيما ينقصنا" نعم إن الميل إلى التفكير نادرًا فيما لدينا وكثيرًا فيما ينقصنا هو المأساة الكبرى. إن هذا على الأرجح قد سبب لهذا العام بؤسًا يفوق ما تسببت فيه كل الحروب والأمراض في تاريخ العالم"
كان "جون بالمر" يقيم في باتيرسون "بولاية نيوجيرسي" وقد أخبرني بقصته فقال "بعد أن عدت من الجيش بفترة قصيرة شرعت في عمل خاص بي. كنت أعمل بجد، وأصل الليل بالنهار، وكانت الأمور تسير على ما يرام، ثم بدت المتاعب، وكنت أخشى أن أضطر إلى الانسحاب من عملي والتخلي عنه، وانتابني قلق شديد حتى إنني تحولت من فتى سوي إلى عجوز سريع الاهتياج كثير التذمر. أصبحت فظًا متجهمًا، حتى إنني - ولم أكن بالطبع مدركًا لهذا وقتها، مع أنني مدرك له الآن - كنت على وشك خسارة منزلي السعيد. وفي أحد الأيام قال لي جندي عاجز صغير السن يعمل لدى "جوني، ينبغي أن تشعر بالخجل من نفسك. إنك حزين وغاضب وكأنك الشخص الوحيد في العالم الذي يواجه متاعب في عمله. افترض أنك مضطر لإغلاق متجرك لفترة - ماذا في ذلك؟ إن بوسعك أن تبدأ مرة أخرى عندما تعود الأمور إلى نصابها الصحيح، ولديك الكثير لتشكر الله

عليه، وعلى الرغم من هذا فإنك دائمًا متذمر. إنك لا تعلم كم أتمنى أن أكون مكانك! انظر إليّ إن لدي ذراعًا واحدة، ونصف وجهي مصاب، وعلى الرغم من هذا فأنا لا أشكو: ما لم تتوقف عن التذمر فلن تفقد عملك فقط، بل ستفقد أيضًا صحتك وبيتك وأصدقاءك!".

"أصابتني هذه الكلمات بالذهول، وجعلتني أدرك مدى ما كنت فيه من وضع جيد، وكم كانت أحوالي على ما يرام، وقررت فورًا أن أتغير وأن أعود مرة أخرى إلى سابق عهدي، وقد فعلت".

وكان على "لوسلي بلاك" واحدة من معارفي أن تتألم وتتعذب في البداية قبل أن تتعلم أن تسعد بما لديها بالفعل، بدلًا من القلق على ما تفقده.

قابلت "لوسلي" منذ سنوات مضت، عندما ندرس معًا كتابة القصة القصيرة بجامعة كولومبيا - كلية الصحافة . منذ بضع.. سنوات أصيبت بصدمة حياتها. كانت تقيم في توسون "بولاية أريزونا"، وفيما يلي قصتها كما روتها لي بنفسها:

"لقد كنت أعيش فيما يشبه الدوامة: أدرس الأرغن بجامعة أريزونا، وأدير عيادة خاصة بصعوبات النطق والكلام، وأقوم بالتدريس في فصل خاص بالتقدير الموسيقي، - كما كنت مولعة بالحفلات والرقص وركوب الخيل، وفي صباح أحد الأيام انهار كل شيء قال الطبيب "ستضطرين إلى ملازمة السرير لمدة عام كامل؛ من أجل الراحة" ولم يشجعني حتى على الاعتقاد بأنني سأعود قوية مرة أخرى.

"الزمي السرير لمدة عام! أكون عاجزة لمدة عام كامل - ربما استعدادًا للموت، وملأ الرعب قلبي - لم يجب أن يحدث كل هذا لي؟ بكيت وانتحبت كنت أشعر بالألم، وكنت ثائرة على هذا الوضع، إلا أنني فعلت كما أمر الطبيب، وأفضى إليَّ أحد جيراني، السيد "روولف" وهو فنان بقوله: "إنك تعتقدين الآن أن قضاء عام في السرير يعتبر مأساة، إلا أن هذا غير صحيح. سيكون لديك وقت للتفكر والاقتراب من نفسك والتعرف على ذاتك، ستحققين نموًّا روحانيًّا ومعنويًّا في الشهور القليلة القادمة يفوق ما حققته خلال كل حياتك الماضية" بعد هذا الحديث أصبحت أكثر هدوءًا، وحاولت أن أنمي لدي قيما ومبادئ جديدة. قرأت كتبًا عن الإلهام، وذات يوم سمعت أحد المعلقين في الإذاعة يقول "يمكنك أن تعبر فقط عما تشعر به داخل نفسك" وكنت سمعت كلمات مثل هذه عدة مرات من قبل، إلا أنها عندما سمعتها هذه المرة تركت تأثيرًا غائرًا في نفسي، وقررت أن أقصر تفكيري على الأفكار التي أريد أن أحيا بها: أفكار البهجة والسعادة والصحة. كنت أدفع نفسي كل صباح بمجرد الاستيقاظ من النوم إلى مراجعة كل ما يجعلني أشعر بالامتنان والسعادة، فمثلًا عدم شعوري بأي ألم جسماني، ووجود ابنة محبة بجواري، وبصري، وسمعي، والموسيقى المحببة إليّ في الإذاعة، ووقت القراءة، والطعام الجيد، والأصدقاء الطيبون. كنت أشعر ببهجة وسعادة، وكان لدي كثير من الزوار، حتى إن لافتة تسمح بدخول زائر واحد فقط إلى غرفتي، وفقط خلال أوقات محددة.

"مرات أعوام كثيرة منذ ذلك الحين، وأنا الآن أحيا حياة مليئة بالحيوية والنشاط، وأشعر الآن بامتنان شديد لذلك العام الذي قضيته في السرير. لقد كان من أسعد الأعوام التي قضيتها في ولاية أريزونا، ومن أكثرها قيمة وفائدة على الإطلاق. ونتيجة لما اعتدت عليه من إحصاء العطايا التي أنعم الله بها عليّ كل صباح فما زالت تلك العادة باقية معي حتى الآن. إنها إحدى أغلى وأقيم ما أملك في هذه الحياة، وكم أشعر بالخجل من نفسي لإدراكي أنني لم أتعلم أبدًا كيف أحيا، إلا عندما خشيت الموت".

عزيزتي "لوسلي بلاك" ربما لا تدركين هذا، إلا أنك تعلمت نفس الدرس الذي تعلمه الدكتور "صامويل جونسون" منذ مائتي عام مضت. يقول الدكتور جونسون "إن عادة النظر إلى الجانب

المشرق من كل شيء هي أغلى وأقيم من ربح ألف جنيه سنويًّا".
وانتبه عزيزي القارئ، إن قائل هذه الكلمات، وهو الدكتور "جونسون" ليس متفائلًا محترفًا، لكنه رجل عرف معنى القلق والفقر والجوع لمدة عشرين عامًا وأخيرًا أصبح أحد أبرز كتاب جيله، وأشهر محدثي كل العصور على الإطلاق.
أودع لوجان بيرسال سميث "الكثير من الحكمة في القليل من الكلمات عندما قال "هناك شيئان يجب وأن يطمح إليهما الإنسان في هذه الحياة: أولًا؛ الحصول على ما يريد، ثم الاستمتاع به، إلا أن أحكم الناس من يتمكن من تحقيق هذا الأخير".
هل تحب أن تعرف كيف تجعل حتى غسيل الأطباق في حوض المطبخ تجربة مثيرة؟ إذا كانت إجابتك بنعم، فعليك قراءة الكتاب المثير عن الشجاعة الخارقة واسمه **"أردت أن أرى"**
هذا الكتاب كتبته سيدة كانت تعد ضرورة لمدة نصف قرن، وقد كتبت هذه السيدة قائلة" كانت لدي عين واحدة فقط، وكانت تغطيها بشدة ندبات كثيرة غائرة؛ حتى إنني كنت أرى الدنيا من حولي من خلال فتحة صغيرة بأيسر عيني. كان يمكنني رؤية كتاب فقط وتثبيته مباشرة أمام وجهي، حتى إنه يكون شبه ملاصق له، ثم إدارة عيني بقدر ما أستطيع إلى جهة اليسار".
إلا أنها رفضت أن تكون محل شفقة. رفضت أن ينظر إليها الآخرون على أنها "إنسانة مختلفة". عندما كانت طفلة، كانت تريد دائمًا أن تلعب الحجلة مع غيرها من الأطفال، إلا أنه لم يكن بإمكانها رؤية العلامات على الأرض؛ لذا، فعندما كان يعود الأطفال الآخرون إلى منازلهم، كانت تذهب إلى ساحة اللعب، وتنزل بجسدها وتزحف على الأرض؛ لتتمكن من رؤية العلامات بعينها، وحفظت عن ظهر قلب كل جزء من أجزاء ساحة اللعب، وسرعان ما أصبحت خبيرة في اللعب. كانت تقوم بدراسة الكتب وقراءتها بالمنزل، فكانت تحمل كتابًا مطبوعًا بحروف كبيرة قريبًا من عينها حتى إن رموشها كانت تحتك بالصفحات ونجحت في الحصول على درجتين علميتين من الجامعة، فحصلت على بكالوريوس في الفنون والآداب من جامعة مينيسوتا، وماجستير في الفنون من جامعة كولومبيا.
وبدأت في التدريس في قرية "ثوين فالي" الصغيرة بولاية مينيسوتا، وتدرجت حتى أصبحت أستاذ الصحافة والأدب في كلية أوجاستانا بولاية "ساوث داكوتا". عملت بالتدريس هناك لمدة ثلاثة عشر عامًا، وكانت تلقي محاضرات في نوادي وتجمعات النساء، وتدلي بأحاديث في الإذاعة عن الكتب والمؤلفين، وقد كتبت قائلة "كان في ذهني دائمًا شعور كامن بالخوف من العمى التام؛ وللتغلب على هذا كنت أعيش دائمًا حياة مرحة، صافية ومبتهجة".
وفي عام 1943، عندما بلغت من العمر اثنين وخمسين عامًا. حدثت المعجزة، حيث أجرت جراحة ناجحة بمستشفى مايو كلينك الشهير وبعد إجراء العملية أصبح بإمكانها أن تري أفضل بمقدار أربعين مرة عن حالها في الماضي.
وبعد إجراء العملية تبدى لها عالم مثير من الجمال والمتعة والبهجة، فاتحًا ذراعيه أمامها. لقد أصبحت تجد، حتى في غسيل الأطباق في حوض المطبخ شيئًا مثيرًا، وقد كتبت قائلة "بدأت ألعب في رغوة الصابون، وألتقط كرات فقاقيع الصابون الصغيرة، وأحمل هذه الفقاقيع أمام الضوء، وفي كل منها أرى ألوانًا متألقة لقوس قزح صغير جدًّا".
وعندما نظرت من خلال النافذة رأت "الأجنحة الخفاقة الرمادية، التي تميل للسواد للعصافير، وهي تطير خلال الثلج الكثيف المتساقط".
لقد وجدت نشوة وبهجة غامرة في النظر إلى فقاقيع الصابون وإلى العصافير، حتى إنها أنهت كتابها بالكلمات التالية: "يا إلهي: الشكر لك، الشكر لك".

هل تتخيل نفسك تشكر الله؛ لكونك قادرًا على غسيل الأطباق ورؤية ألوان قوس قزح في فقاقيع الصابون، ورؤية العصافير وهي تطير خلال الثلج المتساقط؟!

ينبغي أن نشعر أنا وأنت بالخجل من أنفسنا. لقد قضينا كل أيام حياتنا في هذه الأرض ساحرة الجمال، إلا أنه كانت هناك غشاوة على أعيننا، حتى إننا لم نتمكن من رؤية كل هذا الجمال أو حتى الاستمتاع به.

إذا أردت أن تكف عن القلق وتنعم بحياتك، فالقاعدة رقم 4 هي:

أحص ما لديك من عطايا وهبات، وليس من المشكلات.

16

تكشَّف نفسك وكن أنت:
تذكر أنه لا مثيل لك في العالم

إن معي خطابًا من السيدة "إديث ألريد" من مونت إيدي" بشمال كارولينا، وتقول في خطابها "كطفلة كنت خجولًا، وشديدة الحساسية. لقد كنت ممتلئة القوام وكانت وجنتاي تجعلانني أبدو أكثر امتلاًء، وكانت أمي سيدة محافظة ومتمسكة بالتقاليد القديمة، وكانت تعتقد أن من الحماقة أن نجعل الملابس تبدو زاهية. كانت دائمًا تذكر أنه يمكن ارتداء الملابس المتسعة، حيث تُمزق الملابس الضيقة، وكانت تختار لي الملابس التي تتماشى مع هذا الأسلوب وما ذهبت قط إلى حفلة ولم أمرح، وعندما ذهبت إلى المدرسة، لم أشارك أبدًا في الأنشطة الخارجية للأطفال الآخرين. أو حتى في الأنشطة الرياضية. لقد كنت خجولًا بصورة مرضية. وكنت أشعر أنني مختلفة عن كل الآخرين، وأنني غير محبوبة تمامًا.

"وعندما كبرت، تزوجت من رجل يكبرني في العمر بعدة سنوات، لكنني لم أتغير. لقد كانت عائلة زوجي عائلة متزنة، يتمتع أفرادها برباطة الجأش والثقة بالنفس، وكانوا يتميزون ببساطة بكل الصفات التي كانت تنقصني، وحاولت بشدة أن أكون مثلهم، لكنني لم أتمكن من ذلك، وكانت كل محاولة يبذلونها؛ لإخراجي من القوقعة التي كونتها حول نفسي تبوء بالفشل، بل كانت تؤدي إلى زيادة حالتي سوءًا؛ فأصبحت عصبية وسريعة الغضب والانفعال وتجنبت كل الأصدقاء، وقد ساءت حالتي بشدة حتى إنني كنت أشعر بالخوف من صوت رنين جرس الباب! لقد كنت فاشلة، وكنت على بينة من ذلك وأخشى أن يكتشفه زوجي؛ لذا فمتى كنا في مكان عام، كنت أحاول أن أبدو مرحة، لكنني كنت أفعل هذا بصورة مبالغ فيها، وكنت على علم بهذا، لذا كنت أشعر بالحزن والتعاسة على نفسي لعدة أيام بعد هذا، وفي النهاية أصبحت في شدة الكآبة، حتى إنني لم أكن أرى أي معنى لحياتي، وبدأت في التفكير في الانتحار.

ماذا حدث لتغيير حياة هذه المرأة التعسة؟

هل تصدق أن السبب كان مجرد ملاحظة عابرة؟! واصلت السيدة ألريد حديثها قائلة "لقد أدت ملاحظة عابرة إلى تغيير حياتي كلها. ذات يوم كانت حماتي تتحدث عن الطريقة التي قامت بتنشئة أبنائها بها، وقالت "مهما حدث، فقد حرصت على أن يكونوا دائمًا أنفسهم". وكانت هذه هي الملاحظة التي أتحدث عنها. وخلال لحظة أدركت أنني السبب في جلب كل هذه التعاسة على نفسي، من جراء محاولتي اتباع أسلوب أو طريقة في الحياة لا تناسبني.

وتغيرت حياتي بين عشية وضحاها! بدأت في أن أكون نفسي. حاولت أن أقوم بدراسة حول شخصيتي. وحاولت أن أعرف ما كانت تتميز به شخصيتي، وقمت بدراسة نقاط القوى لديّ. وتعلمت كل ما يمكنني عن الألوان والأنماط، وبدأت في ارتداء الملابس بالطريقة التي أشعر، أنها تناسبني، وتمكنت من اكتساب صداقات، وبعد هذا اشتركت في إحدي المنظمات، التي كانت صغيرة في البداية، وكنت أشعر بخوف شديد عندما وضعوني ضمن أحد البرامج، ولكن في كل مرة كنت أتحدث فيها، كنت أكتسب قليلًا من الشجاعة، واستغرق هذا مني فترة طويلة من الوقت، لكنني اليوم أتمتع بقدر من السعادة أكبر مما حلمت به طوال عمري، وفي فترة تربية أبنائي كنت أحرص دومًا على تعليمهم الدرس الذي كان عليّ تعلمه من مثل هذه التجربة المريرة، وهو: مهما

يحدث فعليك دائمًا أن تكون نفسك، ويقول الدكتور جيمس جوردون جيلكي "إن مشكلة عدم استعداد الإنسان لتقبل نفسه وشخصيته كما هي قديمة قدم التاريخ، كما أنها منتشرة بين البشر على اختلاف جنسياتهم، وهذه المشكلة هي السبب وراء العديد من الأمراض والعقد النفسية" وقد كتب أنجيلو باتري ثلاثة عشر كتابًا وآلاف المقالات الصحفية حول موضوع تدريب وتنشئة الطفل. وهو يقول "لا يوجد أحد في مثل تعاسة ذلك الشخص الذي يتمنى أن يكون شخصًا آخر، وشيئًا آخر غير نفسه وذاته".

إن هذه الرغبة الشديدة لدى الإنسان في أن يكون شخصًا غير نفسه منتشرة على نحو واسع في هوليوود، ويقول "سام وورد" أحد أشهر مخرجي هوليوود" إن أكبر مشكلة واجهته في تعامله مع شباب الممثلين الطموحين هي محاولتهم الظهور في شخصيات غير شخصياتهم. إنهم يحاولون دائمًا ارتداء زي لا يلائمهم. فكل الفتيات يردن أن يكن نسخًا مكررة من "لانا ترنر" أما الفتيان، فيحاولون العيش في ثوب "كلارك جيبل" وقد دأب "سام وورد" على محاولة جعلهم يكونون أنفسهم، فكان يخبرهم دومًا بأن "الجمهور لديه بالفعل "لانا ترنر" و"كلارك جيبل" وهو الآن بحاجة إلى التغيير.

وقبل أن يبدأ في إخراج أعماله الشهيرة مثل "الوداع" ، "السيد شيبسي" و"لمن تدق الأجراس" أمضى سام وود سنوات في مجال العقارات، وأكد أن نفس المبادئ التي تنطبق على عالم الأعمال تنطبق كذلك على عالم الصور المتحركة.

وهو يؤكد كذلك أن الإنسان لا يمكن أن يتحول إلى ببغاء، يقلد من حوله، دون أن يكون نفسه، ويقول سام وود" إن التجربة قد علمتني أنه من الآمن التخلص بأسرع ما يمكن من الأشخاص الذين يتظاهرون بغير حقيقتهم".

وقد سألت بول بوينتون، وكان آنذاك مديرًا للمستخدمين بشركة بترول كبيرة عن أكبر خطأ يرتكبه من يقوم بالتقدم لأي وظيفة - وهو بالتأكيد على علم بذلك، فقد أجرى مقابلات مع أكثر من 6) ألف شخص يبحثون عن وظيفة، كما أنه كتب كتابًا بعنوان "ست طرق للحصول على وظيفة" - فأجاب قائلًا "أكبر خطأ يقع فيه المتقدمون للوظائف هو أنهم يتظاهرون بغير حقيقتهم، فبدلًا من الحديث بصراحة وصدق، يحاولون أحيانًا إعطاء إجابات يظنون أنها هي المطلوبة، إلا أن هذا لا يجدي من يحب التعامل مع شخص زائف ومتظاهر.

وكان على فتاة بسيطة تعلم هذا الدرس على نحو صعب. كانت تلك الفتاة تحلم بأن تصبح مغنية، إلا أن وجهها كان بسبب سوء حظها، وكان لها فم كبير ذو أسنان بارزة، وعندما غنت أول مرة أمام جمهور - وكان ذلك بملهى في نيوجيرسي - حاولت جذب شفتها العليا لأسفل في محاولة لستر أسنانها. كانت تحاول أن تبدو فاتنة، ولكن ما النتيجة؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة.

ولكن كان هناك رجل في هذا الملهى، سمعها وهي تغني، واعتقد في نفسه أنها موهوبة، فقال لها بحدة "لقد كنت أراقب أداءك وأعرف ما الذي تحاولين إخفاءه. إنك تشعرين بالخجل من شكل أسنانك!". شعرت الفتاة بالحرج، إلا أن الرجل واصل حديثه قائلًا "لم تفعلين ذلك؟ هل ثمة جريمة في بروز أسنانك؟ لا تحاولي إخفاءها! عليك بفتح فمك، وسيحبك الجمهور عندما يرون أنك لست خجولًا إلى جانب أن تلك الأسنان قد تكون سبب سعدك".

أخذت "كاس دالي" بنصيحته، وتجاهلت أمر أسنانها، ومنذ ذلك الوقت، أصبحت تفكر فقط في جمهورها، ففتحت فمها، وغنت بمتعة وحيوية، حتى إنها أصبحت نجمة كبيرة في السينما والإذاعة، بل إن هناك من حاول تقليدها.

كن الشهير وليام جيمس يتحدث عن أناس لم يتمكنوا أبدًا من العثور على أنفسهم، عندما أعلن أن

الشخص العادي يظهر فقط عشرة بالمائة من قدراته العقلية الكامنة "مقارنة بما يجب أن تكون عليه، فنحن نصف مستيقظين. إننا نستخدم فقط جزءًا صغيرًا من قدراتنا البدنية والعقلية. إن الإنسان يمتلك قدرات متنوعة، يفشل عادة في استخدامها.

إننا نملك مثل هذه القدرات؛ لذا دعنا عزيزي القارئ لا تفقد ثانية في القلق؛ إذ إننا لسنا كالآخرين. إنه لم يكن هناك منذ بدء الخليقة، وحتى وقتنا هذا شخص مثلك تمامًا، ولن يكون هناك خلال كل الأزمة القادمة مثل هذا الشخص. إن علم الجينات يخبرنا بأننا نحصل على شخصياتنا وتكويننا الذي نحن عليه بفضل أربعة وعشرين كروموزمًا من جانب الأب بالإضافة إلى أربعة وعشرين كروموزومًا من جانب الأم، وتلك الكروموزومات الثمانية والأربعون تتضمن كل الصفات التي يرثها الإنسان، وفي كل كروموزوم كما يقول "أمرام سكينفيلد" يوجد عدد كبير يصل إلى مئات الجينات، ومن بين تلك الجينات يوجد في بعض الحالات جين واحد قادر على تغيير حياة الفرد بأكملها. إننا حقًّا نُخلق بطريقة تثير الرهبة والدهشة في النفوس.

حتي بعد أن يتقابل الوالدان ويتزاوجا، هناك فرصة واحدة من بين 300 ألف بليون فرصة أن تولد أنت بالذات، بشخصيتك هذه، وصفاتك الوراثية تلك، أي أنه إذا تحققت نفس الفرصة بالنسبة للثلاثمائة ألف بليون الآخرين، وأصبح لديك هذا العدد من الإخوة والأخوات، فسيكونون جميعًا مختلفين عنك، ولعلك تتساءل الآن، هل كل هذا مجرد تخمين؟ كلا، إنه حقيقة علمية، وإذا أردت معرفة المزيد عن هذا الموضوع، فيمكنك قراءة كتاب" **أنت والصفات الوراثية** «You and Herediry" والذي كتبه "أمرام سكينفيلد".

يمكنني التحدث بإيمان راسخ عن هذا الموضوع، عن ضرورة أن تكون نفسك، حيث إنني لديّ إيمان قوي بهذا الشأن. إنني أعرف عما أتحدث تمامًا، وإيماني بهذا الموضوع نابع من التجربة المريرة والمكلفة التي مررت بها، وسوف أقوم بتوضيح هذه التجربة للفقراء عندما جئت أول مرة إلى نيويورك من ميسوري قمت بإدراج اسمي في الأكاديمية الأمريكية للفنون المسرحية. لقد كنت أطمح إلى أن أكون ممثلًا، وكان لدي ما كنت أعتقد أنه فكرة عبقرية وطريق مختصر للنجاح، وكانت فكرة بسيطة جدًّا ومضمونة للغاية، حتى إنني لم أفهم كيف لم يتمكن آلاف الأشخاص الطموحين من اكتشافها، وكانت الفكرة كالتالي: أن أقوم بدراسة الطريقة التي يتمكن بها مشاهير الممثلين في ذلك الوقت أمثال "جون درو" و "والتر هاميدين" و"أوتيس سكينر" من التأثير على الناس، ثم أقوم بعد هذا بتقليد أفضل النقاط لدى كل منهم، وبذلك تضم شخصيتي كل هذه الصفات اللامعة والناجحة. ما هذا العبث! كم كان هذا سخيفًا! كان عليّ إضاعة سنوات من عمري في تقليد أشخاص آخرين، قبل أن أقتنع أنه عليّ أن أكون نفسي، وأنه لا يمكنني أن أكون شخصًا آخر إلا نفسي.

ينبغي أن تكون هذه التجربة الأليمة علمتني بالضرورة درسًا أبديًّا، إلا أن هذا لم يحدث، فلست ذلك الشخص الذي يتعلم بسهولة، لقد كنت غبيًّا، حتى إنه كان عليّ أن أتعلم الدرس كله مرة أخرى، فبعد مرور عدة سنوات، شرعت في كتابة ما كنت آمل، أن يكون أفضل كتاب على الإطلاق عن فن الخطابة لرجال الأعمال لقد كان لدي نفس الفكرة الغبية بشأن كتابة هذا الكتاب، والتي راودتني من قبل فيما يتعلق بالتمثيل. كنت أنوي اقتباس أفكار عدد كبير من الكتاب الآخرين ووضع كل هذه الأفكار في كتاب واحد - كتاب يشتمل على كل شيء؛ لذا حصلت على عشرات الكتب التي تتحدث عن فن الخطابة وأمضيت عامًا في محاولة جمع كل الأفكار الموجودة في هذه الكتب داخل كتاب واحد، إلا أنه اتضح لي مرة أخرى في النهاية أنني كنت مغفلًا. إن هذا الخليط أو المزيج من أفكار الآخرين، والذي قمت بنفسي بجمعه وكتابته كان زائفًا، ولم يكن حقيقيًّا بالمرة،

كما أنه كان مملًا وكئيبًا، حتى إن أي رجل أعمال لن يكلف نفسه عناء قراءة هذا الكتاب، لذا ألقيت مجهود عام منه في سلة المهملات وبدأت كتابة الكتاب مرة أخرى من البداية، إلا أنني في هذه المرة قلت لنفسي:

"عليك أن تكون ديل كارنيجي، بكل أخطائه وقصوره. لا يمكنك أبدًا أن تكون شخصًا آخر".

لذا توقفت عن محاولة أن أكون مزيجًا من رجال آخرين، وشمرت عن ساعدي وقمت بما كان يجب عليّ القيام به منذ البداية، فشرعت في كتابة كتاب عن فن الخطابة بناء على خبراتي الشخصية وملاحظاتي ومعتقداتي كخطيب وكمدرس لفن الخطابة لقد تعلمت - كما آمل - الدرس الذي تعلمه السير والترر إليه (ولست أتحدث هنا عن السير والتر الذي قذف بمعطفه في الطين لتخطو فوقه الملكة، لكنني أتحدث عن السير والترراليه الذي كان أستاذًا للأدب الإنجليزي بجامعة أكسفورد عام 1904) فهو القائل: "لا يمكنني كتابة كتاب يعادل أو يضاهي كتب شكسبير، إلا أنني يمكنني كتابة كتاب خاص بي".

عليك أن تكون نفسك. عليك اتباع النصيحة الحكيمة التي منحها "إرفنج برين" إلى "جورج جيرشوين". عندما تقابل "برلين" و"جيرشوين" لأول مرة، كان "برلين" مشهورًا، إلا أن "جيرشون" كان مؤلفًا موسيقيًّا صغيرًا يكافح من أجل لقمة العيش، وكان مكسبه خمسة وثلاثين دولارًا في الأسبوع. انبهر "بلين" بقدرة "جيرشوين" وعرض عليه أن يتولى مسئولية الإشراف على أعماله الموسيقية بمرتب ثلاثة أمثال المرتب الذي كان يحصل عليه في ذلك الوقت، إلا أن "بلين" نصحه قائلًا "لكن، أنصحك بألا تقبل هذه الوظيفة. فلو فعلت فستتحول إلى برلين آخر، لكن إذا أصررت على أن تكون لك شخصيتك المستقلة، فسوف تصل في يوم من الأيام إلى ما تطمح إليه.

انتبه "جيرشوين" إلى هذا التحذير، واهتم به، ونجح في جعل نفسه ببطء من أفضل المؤلفين الموسيقيين الأمريكيين في جيله.

إن شارلي شابلن، وبل روجرز، وماري مارجريت ماكبرايد وجين أوتري، وملايين آخرين كان عليهم تعلم الدرس الذي أحاول هنا في هذا الفصل التأكيد عليه. كان عليهم أن يتعلموا الدرس بعد جهد كبير، تمامًا كما فعلت أنا.

عندما بدأ شارلي شابلن عمله أول مرة في مجال الأفلام، كان المخرج مصرًا على أن يقوم شابلن بتقليد الممثل الكوميدي الألماني الشهير في ذلك الوقت، إلا أن شابلن لم يحقق أي نجاح، حتى بدأ في التمثيل بطريقته وبناء على شخصيته هو، دون تقليد آخرين، وكان لدىّ بوب هوب تجربة مشابهة، فقد أمضى سنوات في أعمال الغناء والتمثيل، لكنه لم يصل إلى شيء، حتى عاد إلى رشده، ونجح في العثور على نفسه، وعرف طريقه للنجاح، وقد أمضى ويل روجرز سنوات في لف وإدارة الحبال بالفوديفل دون أن ينطق بكلمة واحدة، ولم يصل لأي شيء، حتى تمكن من اكتشاف موهبته الفريدة في فن الدعاية، وبدأ في الحديث في أثناء إدارته للحبل.

عندما تحدثت ماري مارجري ماركبرايد لأول مرة على الهواء حاولت أن تبدو كممثلة كوميدية أيرلندية، لكنها فشلت، إلا أنها عندما حاولت فقط أن تبدو على حقيقتها، فتاة بسيطة من ميسوري أصبحت واحدة من أشهر نجوم الإذاعة في نيويورك.

وعندما حاول جين أوتري أن يتخلص من لهجة أبناء تكساس التي كان يتحدث بها وأن يرتدي مثل أبناء المدينة وادعى أنه من أبناء نيويورك سخر منه الناس، دون أن يدري، لكنه عندما بدأ في النقر على آلة البانجو الموسيقية، وفي غناء أغنيات رعاة البقر نجح في شق طريقه، كأكثر رعاة البقر شهرة وشعبية في السينما والإذاعة.

إنك تمثل شيئًا جديدًا ومختلفًا في هذا العالم، وعليك أن تكون سعيدًا بهذه الحقيقة، وأن تحقق أكبر استفادة ممكنة مما منحتك إياه الطبيعة، وفي التحليل الأخير، ظهر أن الفن بأنواعه المختلفة يعتمد أساسًا على شخصية الإنسان ويعتبر جزءًا لا يتجزأ منها، فشخصية الإنسان هي التي تضفي على الفن طابعه الخاص. إنك لا يمكن أن تغني أو ترسم أو تصدر أي نوع من أنواع الفنون، إلا بما يتواءم مع شخصيتك، ولابد وأن تكون نتاج تجاربك وخبراتك وبيئتك وكذلك صفاتك الوراثية، وفي السراء والضراء، عليك زراعة حديقتك الصغيرة. في السراء والضراء عليك العزف على آلتك الصغيرة الخاصة بك في أوركسترا الحياة.

وكما قال" إيمرسون" في مقاله عن "الاعتماد على النفس":

"هناك وقت في حياة كل إنسان يدرك فيه أن "حسد الآخرين جهل، وأن تقليد الآخرين انتحار، وأن على الإنسان أن يتقبل ذاته كما هي في السراء والضراء، كما أن على الإنسان أن يدرك أنه على الرغم من أن الكون المتسع مليء بالحيرة إلا أنه لا يمكن لحبة قمح أن تنبت له دون كدحه وعنائه الذي يبذله في تلك المساحة التي وهبها الله إياه، لفلاحتها وحرثها بنفسه. إن القوى والطاقة الموجودة بداخله جديدة وغير متكررة في الطبيعة، ولا يعلم غيره ما الذي يمكنه القيام به، ولا حتى هو، حتى يتولى ذلك بنفسه".

تلك هي الطريقة التي صاغ بها إيمرسون فكرته، ولكن فيما يلي الطريقة التي صاغ بها الشاعر - دوجلاس مالوك - نفس الفكرة.

إن لم يمكن أن تكون صنوبرة على قمة الجبل، كن شجرة صغيرة في الوادي، فستكون أفضل شجرة بجانب الغدير، كن شجيرة، إن لم تستطع أن تكون شجرة.إنه لن يمكننا أن نكون جميعًا قادة، بل يجب أن نكون فريق عمل واحد، ثمة شيء ما لنا جميعًا هنا.هناك كثير من العمل علينا النهوض به. وهو يفوق عدد فريق العمل، والمهمة التي يجب علينا القيام بها هي الأهم. إن لم تتمكن أن تكون طريقًا عامًا، فكن ممرًا ضيقًا، وإن لم تتمكن أن تكون شمسًا، فكن نجمًا؛ إنك لا تفوز أو تخسر تبعًا لحجمك - فكن في أفضل حال يمكنك أن تكون عليها!

لتكوين موقف عقلي يؤدي بنا إلى الحرية وصفاء الذهن، تذكر دائمًا القاعدة رقم 5:

دعنا لا نقلد الآخرين.
دعنا نعثر على أنفسنا
ونكون أنفسنا.

17

إن تكن لديك ليمونة فأعد عصير ليمون

بينما كنت أكتب ذلك الكتاب، زرت، ذات يوم، جامعة شيكاغو، وسألت المستشار روبرت ماينارد هاتشيمر كيف يمنع نفسه من القلق. أجاب، "كنت دائمًا أحاول اتباع نصيحة قدمها لي يوليوس روزنوالد الرحال، رئيس شركة سيزر روبك وشركاه: "عندما يكون عندك ليمونة، فأعد عصير ليمون؛

"هذا ما يفعله المتعلم، بينما يفعل الأحمق العكس تمامًا. إذا وجد أن الحياة أعطته ليمونة، فهو يستسلم ويقول، "أنا مهزوم. هذا قدر، وليس لدي أية فرصة" ثم يشرع في التذمر على العالم وينغمس في حالة مفرطة من التفجع على النفس، لكن عندما يُعطى الرجل الحكيم ليمونة، يقول: "ما هو الدرس الذي يمكنني تعلمه من سوء الحظ هذا؟ كيف أحسن موقفي؟ كيف أحول هذه الليمونة إلى عصير ليمون؟".

بعد قضاء عمر كامل في دراسة الناس وما لديهم من احتياطي خفي من القوى، صرح ألفرد أدلر، عالم علم النفس العظيم، بأن إحدى صفات البشر التي تملؤنا دهشة هي "قدرتهم على تحويل السالب إلى موجب".

ها هي قصة شيقة ومثيرة عن سيدة أعرفها، فعلت ذلك تمامًا اسم هذه السيدة تيلما تومسون. قالت وهي تخبرني عن تجربتها في "أثناء الحرب، كان زوجي يعكسر في معكسر لتدريب الجيش بالقرب من صحراء موجاف في كاليفورنيا. ذهبت للعيش هناك كي أكون بالقرب منه. كنت أكره المكان، كما نفرت من كراهته. لم يحدث أن كنت بمثل هذه التعاسة من قبل. كان زوجي يخرج بالأمر إلى مناورات في صحراء موجاف، وكان يتركني بمفردي في الكوخ الصغير. كانت الحرارة غير محتملة - 125 درجة في ظل الصباح. لا يوجد أحد تتحدث معه. تهب الرياح بلا انقطاع، وكل الطعام الذي تناولته، والهواء الذي تنفسته كان مليئًا بالرمال، رمال، رمال!

"كنت تعسة لدرجة كبيرة وآسفة بشدة على نفسي، لدرجة أنني كتبت لوالديّ، وأخبرتهما بأنني أستسلمت، وسأعود إلى البيت، وذكرت أنني لا أستطيع تحمل هذا لدقيقة أخرى، وودت لو كنت سجينة بدلًا من ذلك، ورد والدي على خطابي بسطرين فقط، وهما السطران اللذان سوف يترددان على الدوام في ذاكرتي - السطران اللذان غيرا حياتي بأكملها:

نظر رجلان من قضبان السجن الحديدية رأى أحدهما الطين، ورأى الآخر النجوم

"قرأت هذين السطرين مرارًا وتكرارًا. كنت خجولًا من نفسي، وعقدت العزم على أن أتكشف ما هي الجوانب الجيدة لموقفي الحالي، سوف أبحث عن النجوم.

"كونت صداقات مع السكان الأصليين، وكان رد فعلهم مدهشًا بالنسبة لي، فعندما أظهرت إعجابي بما يصنعون من النسيج والفخاريات، قدموا إليّ هدايا من القطع المفضلة لديهم، والتي رفضوا أن يبيعوها للسياح، وقد درست أشكال الصبار واليُسكة وأشجار يشوع الرائعة، وتعلمت أشياء عن كلب المروج، وراقبت الغروب في الصحراء، كما فتشت عن القواقع البحرية التي تركت في الصحراء منذ ملايين السنين، عندما كانت رمل الصحراء قاعًا لمحيط ما.

"ما الذي أحدث لي هذا التغير المدهش؟ إن صحراء موجافي لم تتغير، لكنني أنا التي تغيرت. لقد

غيرت نزعاتي الذهنية، وبفعل ذلك، فقد حولت التجربة التعسة إلى أكثر المغامرات إمتاعًا في حياتي، وتولت هذه الحياة الجديدة التي اكتشفتها أمر تنشيطي وتحميس غاية في الاستمتاع؛ لدرجة أنني كتبت كتابًا عن تلك التجربة، وهي قصة تم نشرها تحت عنوان **السور المشرق**... لقد نظرت خارج السجن الذي اختلقته نفسي ووجدت النجوم".

لقد اكتشفت يا تيلما تومسون الحقيقة القديمة التي عرفها اليونانيون القدماء منذ خمسمائة عام قبل الميلاد "إن أحسن الأشياء هي الأصعب".

وقد رددها هارس إيرسون فوسديك مرة أخرى في القرن العشرين: "إن السعادة ليست في البهجة، لكنها غالبًا تنبع من الشعور بالإنجاز، والظفر، وبتحويل الليمون الذي لدينا إلى عصير".

ذات مرة قمت بزيارة أحد الفلاحين السعداء في فلوريدا ذلك الرجل الذي حوَّل حتى الليمونة السامة إلى عصير ليمون، فعندما امتلك حقله، كان ضعيف الهمة في بادئ الأمر، وكانت الأرض رديئة جدًّا، لدرجة أنه لم يستطع زراعة فواكه ولا تربية مواش. لا شيء يترعرع هناك ما عدا أشجار البلوط ملتفة السيقان والأفاعي السامة ذوات الأجراس، ثم واتته الفكرة، وهي أنه يمكنه تحويل ديونه إلى أصول، ويمكنه استغلال معظم الأفاعي السامة، ومما يثير دهشة الجميع، أن ذلك الرجل قام بتعليب لحوم الأفاعي السامة، وعندما انقطعت عن زيارته منذ بضع سنوات، وجدت أن السائحين كانوا يتدفقون إليه؛ ليروا مزرعة الأفاعي، بمعدل عشرين ألف سائح كل عام، وقد ازدهر عمله التجاري، وذات مرة رأيتهم يشحنون السموم المأخوذة من أنياب الأفاعي إلى المعامل ليستخلصوا منها ذيفانًا مضادًا لسموم الأفعى، كما رأيت جلود الأفاعي تُباع بأسعار خيالية لتصنيع أحذية وحقائب يد للسيدات، ورأيت أيضًا عملية شحن لحوم الأفاعي المعلبة للمستهلكين في كل أنحاء العالم، وقد اشتريت بطاقة بريدية بها صورة للمكان، وأرسلتها من مكتب البريد بالقرية التي أعيدت تسميتها؛ فسميت "راتلسانك (الأفعى السامة)، فلوريدا" تكريمًا للرجل الذي حول الليمونة السامة إلى عصير ليمون لذيذ.

وبما أنني سافرت هنا وهناك عبر هذا البلد، وفي أوقات تلو الأخرى، فإن إحدى مميزاتي أنني قابلت عشرات من الرجال والنساء الذين أبدوا "قدرتهم على تحويل السالب إلى موجب".

وقد وضعها المؤلف ويليام بوليثو، كالآتي: ليس أهم شيء في الحياة أن تستفيد من مكاسبك، فأي أحمق يمكنه أن يفعل ذلك. الشيء المهم بحق هو أن تستفيد من خسائرك، وذلك يتطلب ذكاء؛ كما أنه يُفرق بين الرجل ذي الفهم السليم والرجل الأحمق.

قال بوليثو هذه الكلمات بعد أن فقد ساقه في حادث قطار، لكنني أعرف رجلا فقد كلا ساقيه، وتمكن من تحويل ما لديه من سلبيات إلى إيجابيات، اسمه بن فورتسون. قابلت هذا الرجل في مصعد بفندق أتلنتا بجورجيا، وبمجرد دخولي المصعد، لاحظت ذلك الرجل الذي بدا مبتهجًا، يجلس على كرسي متحرك في أحد أركان المصعد، وعندما توقف المصعد في الطابق الذي يريد الوصول إليه، طلب مني بلطف أن أتحرك إلى أحد أركان المصعد، كي يتمكن من تحريك كرسيه بطريقة أفضل من ذلك، وقال "آسف جدًّا لإزعاجك" وقد أضاءت وجهه ابتسامة حقيقية دافئة، بينما يقول ذلك.

عندما تركت المصعد وذهبت إلى حجرتي، لم أستطع التفكير في أي شيء غير ذلك القعيد المبتهج لذلك فتشت عنه، وطلبت منه أن يروي لي قصته.

كان يخبرني بابتسامة: "حدث هذا عام 1929، عندما خرجت لأقطع بعضا من غصون أشجار الجوز؛ لأدعم بها نباتات الفول في حديقتي، ثم وضعت تلك الغصون في سيارتي "الفورد"، وشرعت في العودة إلى البيت، فجأة، انزلق أحد الأغصان تحت السيارة وعلق التسيير، في نفس

اللحظة التي كنت أدور فيها حول منعطف شديد الانحناء، فاندفعت السيارة فوق جسر وقذفتني تجاه شجرة فأصيب عمودي الفقري، وشلت رجلاي.

"كنت أبلغ من العمر أربعة وعشرين عامًا عندما حدث ذلك، ومنذ ذلك الحين لم أخط خطوة واحدة أبدًا".

يبلغ من العمر أربعة وعشرين عامًا، وقد حكم عليه بالكرسي المتحرك ما بقي من حياته! وعندما سألته كيف تقبل ذلك بشجاعة، قال "لم أفعل ذلك" قال إنه اشتعل غضبه، وثار على الوضع، وسخط على قدره، لكن لما امتدت السنوات بلا أمل، وجد أن ثورته هذه لن تجلب له أي شيء سوى المرارة، وقال "تحققتُ في النهاية من أن الأشخاص الآخرين كانوا عطوفين عليّ ومهذبين معي؛ لذلك فإن أقل شيء يمكنني فعله هو أن أكون لطيفًا ومهذبًا معهم".

وسألته ما إذا كان لا يزال يشعر، بعد كل هذه السنوات أن حدثته كانت نكبة مريعة، فقال بسرعة "لا" وقال إنني تقريبًا سعيد الآن بحدوث ذلك". أخبرني أنه بعد أن تخلص من الصدمة ومن حالة السخط، بدأ يعيش في عالم مختلف. بدأ يقرأ الأدب الجيد، وينمي حبه له وقال إنه في خلال أربعة عشر عامًا، كان قد قرأ على الأقل، ألفًا وأربعمائة كتاب، وفتحت له هذه الكتب آفاقًا جديدة، وجعلت حياته أثرى مما كان يتخيل. بدأ يستمع إلى الموسيقى الجيدة، وأصبح الآن يتأثر بالسيموفينات العظيمة التي كان يملها من قبل، لكن أحد أكبر التغيرات أنه أصبح لديه الوقت ليفكر. قال "لأول مرة في حياتي، كان بمقدوري النظر للعالم، واستشعار القيم حقيقة، وبدأت أتحقق ، أن الأشياء التي كافحت من أجلها قبل ذلك لم تكن نافعة على الإطلاق".

وكنتيجة لقراءاته، أصبح هذا الرجل مهتمًّا بالسياسة، وقام بدراسة القضايا العامة، كما ألقى الخطب من فوق كرسيه المتحرك وأصبح يعرف الناس، وأصبح الناس يعرفونه، وبالرغم من أنه لا يزال قعيدًا على كرسيه المتحرك، فقد أصبح أحد كبار الوزراء لشئون ولاية جورجيا!

وبينما كنت أقوم بإدارة صف لتعليم الكبار في مدينة نيويورك اكتشفت أن واحدًا من الأشياء الرئيسية التي يندم عليها الكبار هو أنهم لم يذهبوا إلى الجامعة أبدًا، فيبدو أنهم يعتقدون أن عدم تلقيهم للتعليم الجامعي يُعد عقبة كبيرة. أعلم أن ذلك ليس صحيحًا بالضرورة، لأنني أعرف آلافًا من الرجال الناجحين، لم يتخطوا أبدًا إلى ما بعد التعليم الثانوي؛ لذلك، فإنني أخبر دائمًا هؤلاء الطلاب بقصة الرجل الذي كان في فقر مدقع، وعندما توفي والده، اضطر أصدقاء والده للاشتراك معًا في دفع نفقات التابوت الذي سيدفن به، وبعد وفاة والده، عملت والدته في مصنع مظلات لمدة عشر ساعات يوميًّا، وكانت تصحب بعض القطع معها إلى المنزل، وتظل تعمل حتى الساعة الحادية عشرة مساءً.

واشترك الولد الذي تربى في مثل هذه الظروف في أحد فرق التمثيل للهواة، شكلها أحد النوادي في دار العبادة التي يؤمها، وقد ابتهج بذلك التمثيل إلى حد أنه قرر أنه يمارس الخطابة، وقاده ذلك إلى مجال السياسة، وبمرور الوقت، وصل إلى عمر الثلاثين، وتم انتخابه عضوا في مجلس ولاية نيويورك التشريعي، لكنه لم يكن مستعدًا لتحمل هذه المسئولية، بصورة تدعو إلى الأسى، وأخبرني ذلك الرجل في الواقع أنه لم يعلم، بصراحة دلالة كل ذلك، وقد درس كل مشروعات القوانين المعقدة المطولة، والتي كان من المقرر أن يقرها بالتصويت - لكن بقدر ما كان معنيًّا بالأمر، فكأنما كتبت تلك القوانين بلغة تشوكتاو الهندية. كان قلقًا مندهشًا، إذ جُعل عضوا للجنة الغابات، قبل أن يخطو خطوة واحدة تجاه أية غابة. كان قلقًا ومندهشًا عندما جعل عضوا باللجنة المصرفية قبل أن يكون له أي حساب في البنك، وقد أخبرني بنفسه أنه كان ضعيف الهمة، لدرجة أنه كان يمكن أن يستقيل من المجلس التشريعي، لو لا خجله من الاعتراف بالهزيمة لأمه، وفي حالة اليأس

هذه، قرر أن يدرس ست عشرة ساعة يوميًّا، وأن يحول الليمونة التي لديه، وهي الجهل إلى عصير ليمون وهو المعرفة، وبفعل ذلك، نجح في تحويل نفسه من شخصية سياسية محلية، إلى شخصية قومية، وجعل نفسه مشهورًا للغاية، لدرجة أن جريدة **نيويورك تايمز** أطلقت عليه "أكثر المواطنين شعبية في نيويورك".

إنني أتحدث عن آل سميث

وبعد عشر سنوات من مشروع آل سميث في تنفيذ برامجه لتعلم السياسة بنفسه، أصبح أكبر سلطة موجودة في ولاية نيويورك ثم تم انتخابه حاكمًا لولاية نيويورك لأربع فترات متتالية - في الوقت الذي لم يحقق فيه أي رجل آخر مثل هذا الإنجاز، وفي عام 1928، كان آل سميث هو المرشح الديمقراطي للرئيس، وقد منحت ست جامعات كبيرة - من بينها جامعة كولومبيا، وجامعة هارفارد - درجات علمية شرفية لهذا الرجل الذي لم يتعد تعليمه المرحلة الابتدائية.

وقد أخبرني آل سميث بنفسه أنه لا شيء من هذه الأشياء كان سيتحقق أبدًا، ما لم يكن بدأ العمل لمدة ست عشرة ساعة يوميًّا لتحويل سلبياته إلى إيجابيات.

وكانت الصيغة التي وضعها بيتزيتشي عن أكثر الرجال تميزًا هي "أنه ليس فقط من يتجلد عند الضرورة، ولكنه من يحاول أن يحبها".

كلما أكثرت من دراسة مجالات التقدم التي يحققها الرجال المنجزون في أعمالهم كلما اقتنعت بشدة أن هناك عددًا كبيرًا منهم أحرز النجاح؛ لأنهم بدأوا العمل مع وجود بعض العقبات التي حفزتهم إلى الاجتهاد وإلى نيل النتائج المرجوة، كما قال ويليام جيمس: "إن مواطن ضعفنا الشديدة هي التي تساعدنا على ما لا يتوقع".

نعم، حيث إنه من أحد الأسباب القوية التي جعلت ميلتون ينظم شعرًا جيدًا. أنه كان كفيفًا، والتي جعلت بيتهوفن يلحن ألحانًا جيدة أنه كان أصم.

أما السبب الذي حقق نجاح هيلين كيلر الباهر وجعله ممكنًا فهو عماها وصممها.

ولو لم يحبط تشيكوفيسكي، ولم تدفعه ذبحته المأسوية لأن يكون على شفا الانتحار، ولو كانت حياته هانئة، لما كان قادرًا على تلحين سيمفونيته الخالدة "سيمفوني باثيتيك".

لو لم يعش دوستيوفسكي وتولستوي حياة معذبة، لكان من المحتمل ألا يتمكنا من كتابة قصصهما الخالدة.

وكتب الرجل الذي غير مفهوم الحياة على وجه الأرض قائلًا: "لو أنني لم أكن شديد العجز هكذا، لما تمكنت من إنجاز الكثير من الأعمال التي أتممتها" هذا كان اعتراف تشارلز داروين بأن نقاط ضعفه قد ساعدته على غير المتوقع.

في نفس اليوم الذي ولد فيه داروين في إنجلترا، ولد طفل آخر في كوخ خشبي في غابات كينتوكي. هذا الطفل أيضًا قد ساعدته نقاط ضعفه. اسمه لينكولن - أبراهام لينكولن، فلو كان قد تربى في أسرة أرستقراطية، وحصل على إجازة في القانون من جامعة هارفارد، وكانت لديه حياة زوجية سعيدة، فمن المحتمل أنه ما كان ليجد في أعماقه الكلمات الرائعة التي خلدها في جيتسبرج، ولا القصائد الدينية التي قالها في يوم تقليده - والتي تعد من أجمل وأشرف الجمل التي أطلقها واحد من حكام البشر: "بلا أحقاد تجاه أي شخص وبكل الخير للجميع..."

ويقول هاري إيمرسون فوسيدك في كتابه، القدرة على إدراك حقيقة الأشياء" هناك مقولة إسكندنافية، ربما يتخذها بعض منا وسيلة لحياتنا: "تصنع الرياح الشمالية القراصنة الإسكندنافيين". فمن أين تواتينا الفكرة القائلة بأن المعيشة الآمنة الهانئة، وغياب الصعاب ووجود الراحة تجعل الإنسان بخير وسعادة؟ بل على العكس، فإن الذين يأسون على أنفسهم يواصلون

القيام بذلك حتى عندما يوضعون بلطف على وسادة لينة، لكن التاريخ يذكر دائمًا أن السعادة وحسن السمعة تواتي الناس في كل الظروف أيا كانت حسنة أو سيئة أو غير ذلك، عندما يتحملون المسئولية الشخصية الخاصة بهم، لذلك فإن الرياح الشمالية هي التي تصنع القراصنة الإسكندنافيين". أي أن "الصعاب هي التي تصنع الرجال".

لنفرض أننا كنا ضعاف الهمة، لدرجة أننا شعرنا بأنه لا أمل من قدرتنا على تحويل الليمون الذي لدينا إلى عصير ليمون، إلا أن هناك سببين يوجبان علينا المحاولة، على أية حال - سببين يوضحان لماذا نحظة بربح كل شيء، وليس لدينا أي شيء لنخسره،

السبب الأول: أننا قد ننجح.

السبب الثاني: حتى إن لم ننجح، فإن مجرد محاولة تغيير سلبياتنا إلى إيجابيات سوف يجعلنا نتطلع للأمام، بدلًا من التراجع للخلف، كما أنها سوف تبدل الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وسوف تطلق العنان للطاقات الإبداعية، وتدفعنا لأن نكون شديدي الانشغال لدرجة أنه لن يكون لدينا الوقت ولا الميول لنبكي على ما سلف ومضى.

ذات مرة عندما كان أول بول، عازف الكمان العالمي الشهير يقيم حفلًا في باريس، انقطع الوتر الرئيسي من أوتار الكمان فجأة محدثًا صوتًا شديدًا، لكن بكل بساطة، أدى أول بول اللحن على ثلاثة أوتار فقط. يقول هاري إيمرسون فوسيدك: "تلك هي الحياة، أن نفقد أحد المقومات الأساسية لها، وبالرغم من ذلك نتمكن من استكمال الحياة بدونه".

إن هذا لا يمثل الحياة فقط، إنما يمثل ما هو أكثر من الحياة. إنه يمثل الانتصار عليها!

لو أن لدي السلطة حتى أجعل كلمات ويليام بوليتو تُنحت على لوح من البرونز وتُعلق في كل مدرسة في البلد لفعلت ذلك:

> ليس أهم شيء في الحياة أن تستفيد من كل أرباحك، فأي أحمق يمكنه فعل ذلك. الشيء المهم بحق هو الاستفادة من خسائرك، وذلك يتطلب نسبة ما من الذكاء، كما أنه يوضح الفرق بين الرجل ذي القدرة على إدراك الأشياء وبين الأحمق.

لذلك، إذا أردنا أن ننمي النزعات الذهنية التي سوف تجلب لنا السعادة والأمان، دعونا نطبق القاعدة 6

عندما يعطينا القدر ليمونة دعونا نحاول أن نعد عصير ليمون

18

كيف تعالج الاكتئاب في أربعة عشر عامًا

عندما بدأت في كتابة هذا الكتاب، عرضت جائزة قدرها مائتا دولار للقصة الحقيقية الأكثر إفادة عن "كيف أتغلب على القلق".

وكان الحكام الثلاثة الذين يُحكمون لهذه المسابقة: إيدي ركن باكر، رئيس إرنست آلينز؛ ود. ستيوارت ماك سيلاند - رئيس جامعة لينكولن التذكارية؛ وكالتنبورن محلل أنباء بالراديو، إلا أننا تسلمنا قصتين بالغتي الروعة لدرجة أن الحكام وجدوا أن من المحال الاخيار بينهما، لذلك قسمنا الجائزة. ها هي إحدى القصتين التي استحقت الجائزة الأولى - هي قصة بورتون (الذي عمل في ويزار موتور سالز، في مزارع سبرنج ميسوري).

كتب لي السيد بورتون: "لقد فقدت أمي عندما كنت أبلغ من العمر تسعة أعوام. كان أبي قد قتل، لكن أمي ببساطة شديدة خرجت من المنزل منذ تسعة عشر عامًا، ولم أرها أبدًا منذ ذلك الحين، ولا حتى أختي الصغيرتين اللتين صحبتهما معها، ولم تعبأ حتى بكتابة أي خطاب لي إلا بعد سبع سنوات من تركها لي. توفي أبي في حادث بعد ذهاب أمي بثلاث سنوات. كان هو وصديق له قد اشتريا مقهى في مدينة ميسوري الصغيرة، وبينما والدي كان بعيدًا في رحلة عمل، باع شريكه المقهى نقدًا وهرب، وأرسل أحد أصدقاء والدي إليه برقية ونصحه أن يسارع بالعودة؛ وفي حالة الاستعجال تلك، قتل والدي في حادث سيارة في سالينياس، كانساس، وقام اثنتان من أخوات أبي أصابهما الفقر والمرض والشيخوخة بضم ثلاثة من الأطفال إلى بيتيهما، ولم يردني أحد أنا ولا أخي الصغير. الجميع تركونا في رعاية المدينة. وكان الخوف لا يفارقنا من أن يطلقوا علينا لقب اليتيمين أو يعاملوننا معاملة الأيتام، وعلى الفور تحققت مخاوفنا، حيث عشت لفترة صغيرة مع أسرة فقيرة بالمدينة، لكن تلك الفترة كانت عصيبة حيث فقد عائل الأسرة وظيفته؛ لذلك لم يتمكنوا من توفير ما يكفي لإطعامي أكثر من ذلك، ثم اصطحبني السيد والسيدة لوفتن؛ لأعيش معهما في مزرعتهما التي تبعد أحد عشر ميلًا عن المدينة. كان السيد لوفتن يبلغ من العمر سبعين عامًا، وكان مريضًا بمرض فيروسي جعله يلازم الفراش، وقد أخبرني بأنه يمكنني البقاء معهما، ما لم أكذب، أو أسرق، ومادمت أفعل ما يطلب مني. تلك الأوامر الثلاثة أصبحت مقدسة بالنسبة لي، وقد التزمت بها بشدة. بدأت في الذهاب إلى المدرسة، لكنني في الأسبوع الأول كنت أصرخ كالطفل الرضيع حين أعود إلى البيت. كان الأطفال الآخرون يضطهدونني ويسخرون من أنفي الكبير، ويقولون عليّ إنني أبكم، وقد لقبوني بالولد القبيح اليتيم"، وآذوني كثيرًا لدرجة أنني كنت أرغب في كثير من الأحيان في التشاجر معهم، لكن السيد لوفتن الذي اصطحبني للعيش معه، قال لي: "تذكر دائمًا أنه يجب على المرء الناضج أن يتغلب على العراك بأن يبعد عن مكانه، بدلًا من أن يبقى ويخوضه" ولم أتشاجر أبدًا حتى التقط أحد الأطفال ذات يوم، بعضًا من روث الدجاج الذي جمعه من فناء المدرسة وقذفني به في وجهي، ثم تمكنت بعد ذلك من إظهار الشر الذي ينطوي عليه، وعن طريق ذلك استطعت اكتساب صديقين، وذكرا لي أن أفعال ذلك الولد قد ارتدت إليه.

"كنت شديد الاعتزاز بالقبعة التي اشتراها لي السيد لوفتن، وذات يوم قامت إحدى الفتيات الكبار بنزع القبعة بسرعة من فوق رأسي، وملأتها بالماء ثم ثقبتها، وقالت "لقد ملأتها بالماء لعله يصل

إلى دماغك التخينة ويقيها من أن تصبح هشة كالفشار".
لم أبك قط في المدرسة، لكنني كنت أصيح بصوت عالٍ في البيت، وذات يوم بعد ذلك، قدمت لي السيدة لوفتن بعض النصائح التي خلصتني من كل المشاكل والقلق، وحولت أعدائي إلى أصدقاء. قالت لي: "رالف" إن رفاقك لن يغيظوك ولن يطلقوا عليك الولد القبيح اليتيم بعد ذلك، لو أنك اهتممت بهم، وتبيَّنت ما عسى أن تقدمه لهم". وبالفعل أخذت بنصيحتها. ذاكرت بجد؛ وعلى الرغم من أنني أصبحت من أبرز الطلاب في الفصل، إلا أنه لم يكرهني أحد؛ لأنني كنت قد بدأت في مساعدتهم.

"ساعدت العديد من الأولاد في كتابة موضوعاتهم ومقالاتهم. كتبت مناقشات كاملة لبعض الأولاد. كان أحد الفتيان شديد الخجل من إخبار أهله بأمر مساعدتي له؛ لذلك اعتاد إخبار أمه بأنه يذهب لمطاردة طائرة الأبوسوم، ثم بعد ذلك يأتي إلى بيت السيد لوفتن ويرقد كلبه في الحظيرة؛ بينما أنا أساعده في دروسه، وقد كتبت أيضًا كتابًا للمراجعات لأحد الفتيان وقضيت أمسيات عديدة في مساعدة إحدى البنات في دروس الحساب.

"وفجأة طرق الموت أبواب الجيران، حيث مات رجلان من الفلاحين كبار السن، كما مات رجل آخر تاركًا زوجته بمفردها وراءه، وكنت أنا الولد الوحيد بين أربع أسر؛ فساعدت هؤلاء الأرامل لمدة عامين حيث كنت، في طريقي من وإلى المدرسة، أمر على حقولهن وأقطع لهن الأخشاب، وأحلب أبقارهن وأطعم وأسقي مواشيهن. كنت في ذلك الحين أنعم بالسعادة الروحية، بدلًا من الشقاء؛ وأصبحت مقبولًا كصديق للجميع، وقد أظهروا مشاعرهم لي عندما رجعت من البحرية، حيث جاء أكثر من مائتي مزارع إلى بيتي لرؤيتي، في اليوم الأول من رجوعي، كان بعضهم يقود السيارة بسرعة ثمانين ميلًا في الساعة، وكان اهتمامهم بي من منطلق إخلاص حقيقي؛ ولأنني كنت دائم التفكير في السعادة محاولًا مساعدة الآخرين، فقد كان قليل من القلق ينتابني، ولم يطلق عليّ أحد لقب "الولد القبيح اليتيم" منذ ثلاثة عشر عامًا.

نعيمًا للسيد بروتن! لقد عرف كيف يكسب الأصدقاء! وعرف أيضًا كيف ينتصر على القلق ويستمتع بالحياة.

وكذلك فعل فرانك لوب، من سيال، واشنطن ظل عاجزًا بسبب التهاب المفاصل لمدة اثنين وعشرين عامًا إلا أن ستيوارت وايت هاوس من مجلة سياتل ستار كتب لي يقول "قابلت د. لوب عدة مرات، وإنني لم أعرف في حياتي أكثر إيثارًا على نفسه من ذلك الرجل، ولا رجل يمكنه الحصول من الحياة على أكثر مما حصل عليه ذلك الرجل".

كيف استطاع ذلك العاجز طريح الفراش الحصول على الكثير من الحياة. سأعطيك تخمينين. هل تمكن من فعل ذلك عن طريق الشكوى والانتقاد؟ لا.... أو عن طريق الانغماس في حالة من التحسر على النفس، واستجداء الناس أن يكون مركز اهتمامهم، وأن يقدموا له جميع ضروب التسلية؟ لا... كل ذلك خطأ. لقد تمكن من فعل ذلك عن طريق تبني شعار أمير ويلز واتخاذه شعارًا له، ذلك الشعار هو: "أنا في الخدمة" فبدأ يجمع أسماء وعناوين عدد من المرضى (العاجزين)، ثم قام بجلب السعادة لهم ولنفسه عن طريق كتابة خطابات مبهجة ومشجعة لهم، وفي الواقع، فقد شكل ناديًا للمراسلات للعجزة، وجعلهم يكتبون خطابات لبعضهم البعض، وفي النهاية، شكل هيئة قومية تسمى "جمعية العاجزين" Sbut-in Society.

وبينما هو يرقد في الفراش، كتب حوالي ألف وأربعمائة خطاب كل عام، وجلب البهجة لآلاف العاجزين عن طريق تجميع أجهزة الراديو والكتب لهم، كهبات من الذين تم توجيه الخطابات إليهم.
ماذا كان الاختلاف الرئيسي بين د. لوب وبين الكثير من الناس؟ ها هو: إن د. لوب كانت لديه

نزعة داخلية وضاءة، تميزه عن الآخرين كما كان له غرض يسعى إليه ورسالة يريد أن يتمها. كان سعيدًا عندما أدرك أنه يكرس نفسه في سبيل فكرة أكثر نبلا وأهمية من إحساسه بذاته.

وها هي إحدى أكثر العبارات إدهاشًا، والتي قرأتها بين أوراق طبيب أمراض نفسية عظيم. تلك العبارة لألفرد أدلر، الذي كان دائم القول لمرضاه المصابين بالسوداء: "يمكنك أن تُشفى في أربعة عشر يومًا، إذا اتبعت هذه الإرشادات، حاول أن تفكر كل يوم كيف تُسعد شخصًا ما".

يبدو أن هذه العبارة صعبة التصديق للغاية، لدرجة أنني شعرت بضرورة محاولة شرحها عن طريق الاستشهاد بصفحتين من كتاب د. أدلر الرائع **ما ينبغي أن تعني لك الحياة**.

إن السوداء (المنخوليا) تشبه الثورة الطويلة المستمرة، وإلقاء اللوم على الآخرين، وبالرغم من أن ذلك يكون بهدف جذب عناية وتعاطف ومساندة - الآخرين، فإن المريض يبدو وكأنه غير مبالٍ بالذنب الذي اقترفه، والذكرى الأولى لدى أي مريض بالسوداء كالآتي: "أتذكر أنني كنت أريد النوم على الأريكة، لكن أخي كان يرقد عليها، ولقد بكيت حتى اضطر أخي لتركها".

يميل المرضى السوداويون عادة إلى الثأر لأنفسهم عن طريق الانتحار، ويكون الاهتمام الأول للطبيب هو تجنب إعطائهم أعذارًا للانتحار، وقد حاولت بنفسي أن أريحهم من كل التوترات بأن عرضت عليهم، كقاعدة أولى للعلاج "لا تفعل أي شيء، وأنت لا تحبه" - يبدو ذلك، وكأنه أمر بسيط، ولكنني أعتقد أن ذلك يصل إلى جذور المشكلة بأكملها.

إذا كان السوداوي قادرًا على فعل أي شيء يريده، فهل يمكن أن يُلقى عليه اللوم؟. أخبرته "إذا أردت أن تذهب إلى المسرح، أو أن تذهب في إجازة، فافعل ذلك، وإذا اكتشفت أنك تسير في الطريق الذي لا تريد السير فيه، توقف عن ذلك، وهذا من أفضل المواقف التي يمكن أن يوضع فيها أي شخص، وذلك يعطيه شعورًا بالرضا تجاه كفاحه من أجل الأفضلية. إنه أمير نفسه، ويمكنه فعل ما يحب، ومن ناحية أخرى فإن ذلك لا يتناسب بسهولة مع أسلوب حياته، حيث إنه يريد أن يتحكم في الآخرين ويتهمهم، فلو اتفق معهم؛ فلن تكون هناك فرصة للتحكم فيهم. هذه القاعدة توفر قدرًا كبيرًا من الراحة للمرضى، ولم تقع أي حالة انتحار بين مرضاي.

وبصفة عامة، يجيب المريض "لكن ليس هناك شيء أحب أن أفعله"، وأكون مستعدًا لمثل هذه الإجابة، لأنني سمعتها من كثير من المرضى، حيث أقول "حسنًا، تراجع عن فعل أي شيء لا تحبه". أحيانًا يجيب المريض بفعل ذلك، فسوف ينصرف هو بنفسه عن فعل ذلك، كما أعلم أنني لو عارضته، فسوف يبدأ في الاعتراض والمخالفة.

هذه هي إحدى القواعد، وهناك قاعدة أخرى تهاجم أسلوب حياتهم بطريقة أكثر مباشرة، إذا أخبرتهم "يمكنك أن تُشفى في خمسة عشر يومًا إذا اتبعت هذه الإرشادات. **حاول أن تفكر كل يوم في الطريقة التي تسعد بها أي شخص".** ترى ماذا يعني ذلك بالنسبة لهم؟. وإنهم مشغولون بفكرة، "كيف يتمكنون من إقلاق شخص ما؟" والأجوبة على ذلك ممتعة للغاية. يقول بعضهم، "هذا سيكون سهلًا عليَّ للغاية. لقد كنت أفعل ذلك طوال حياتي". وهم لم يفعلوا ذلك أبدًا، لذلك، أطلب منهم أن يراجعوا أنفسهم ويفكروا، لكنهم يرفضون، فأقول لهم: "يمكنكم استغلال كل الوقت الذي تقضونه، وأنتم عاجزون عن النوم عن طريق التفكير في كيفية إسعاد شخص ما، وسوف يحدث ذلك تحسنًا كبيرًا في صحتكم، وعندما رأيتهم في اليوم التالي، سألتهم "هل راجعتم أنفسكم، وفكرتم فيما اقترحت عليكم؟" فكان جوابهم "لقد شرعنا في النوم الليلة الماضية" بمجرد أن أوينا إلى الفراش" وبالطبع، فإن عليّ فعل كل هذا بطريقة ودية وسهلة، ودون أي إشارة إلى الشعور بالأفضلية.

وسوف يجيب الآخرون، "لا يمكننا فعل ذلك، فنحن قلقون جدًّا" فأخبرهم "لا تكفوا عن القلق،

لكن في نفس الوقت، يمكنكم التفكير، من حين لآخر، في الآخرين" فأنا أريد دائمًا أن أوجه اهتمامهم تجاه رفاقهم. ويقول الكثيرون، "لماذا يتوجب علينا أن نبهج الآخرين؛ وهم لا يحاولون إسعادنا؟" وأجيب عليهم قائلًا: "يجب أن تفكروا في صحتكم". فسوف نعاني كما يعاني الآخرون فيما بعد، ونادرًا ما أجد مريضًا يقول: "لقد راجعت نفسي وفكرت فيما اقترحته عليَّ" إن كل جهودي تكون مكرسة لزيادة الاهتمام الاجتماعي لدى مريضي، لأنني أعلم أن السبب الرئيسي وراء مرضه هو نقص التعاون مع الآخرين، فأنا أريده أن يفكر في هذا أيضًا، فبمجرد تمكنه من الاتصال والتعامل مع أقرانه على قدم المساواة والتعاون، سوف يشفى .... إن واحدًا من أهم الواجبات التي دائمًا ما تقرها الأديان: "أحبوا جيرانكم"... والشخص الذي لا يهتم بأقرانه هو الذي يكون لديه القدر الأكبر من مشكلات الحياة، كما أنه يسبب أكبر قدر من الإساءة للآخرين... وتنجم كل الإخفاقات البشرية من بين مثل هؤلاء الأشخاص. إن كل ما نطلبه من أي إنسان وأقصى ثناء يمكن أن نقدمه له هو أن يكون رفيق عامل وصديقًا لكل قرنائه وشريكًا حقيقيًّا في الحب والزواج.

ويحثنا د. أدلر على القيام بأعمال الخير، فما هو فعلا الخير؟ يقول الرسول محمد صلى الله عليه وسلم، "تبسمك في وجه أخيك صدقة".

لماذا سيكون للقيام بأعمال الخير كل يوم مثل هذا التأثير المذهل على من يقوم به؟ لأن محاولة إسعاد الآخرين ستجعلنا نكف عن التفكير في أنفسنا: الشيء الوحيد الذي يجلب لنا القلق والخوف ومرض السوداء.

أما السيدة وليام ت. موت، التي تدير مدارس موت للسكرتارية في نيويورك؛ فهي لم يلزمها قضاء أسبوعين في التفكير في كيفية إسعاد شخص ما؛ كي تتمكن من القضاء على ما عندها من سوداء، وقد أصبحت حالها أحسن من حال د. ألفرد أدلر بمقدار ثلاث عشرة مرة، قد استطاعت القضاء على السوداء في يوم واحدٍ فقط، عن طريق التفكير في الكيفية التي بها تستطيع إسعاد اثنين من الأيتام.

وقد حدث ذلك كالآتي: تقول السيدة مون في شهر ديسمبر منذ خمسة أعوام، كنت مغمورة بشعور من الحزن والإشفاق على النفس، فبعد سنوات عديدة من الحياة الزوجية الهانئة فقدت زوجي، وقد ازداد حزني مع اقتراب إجازة العيد، حيث إنني لم أقضِ أي عيد بمفردي طوال حياتي، وكنت أشعر بالخوف من اقتراب ذلك اليوم، وقد دعاني أصدقائي لقضاء عيد معهم، إلا أنني لم أسعد بهذه الدعوة؛ ولأنني أعلم أنني سأكون ثقيلة جدًّا في أي حفل؛ فقد رفضت دعوتهم الكريمة، وباقتراب عشية العيد أصبحت أكثر انغماسًا في حالة التحسر. حقًّا، إن لدي كثيرًا من الأشياء التي توجب عليّ أن أشكر الله؛ حيث إن جميعنا نملك أشياء، لابد أن نكون شاكرين عليها، وفي اليوم الذي سبق يوم العيد تركت مكتبي في الساعة الثالثة مساءً، وشرعت في المشي بلا هدف في شارع فيفت أفينو، آملة أن أتمكن من التخلص من حالة التحسر والكآبة التي كانت تسيطر عليّ. كان الطريق مليئًا بجماهير مرحة وسعيدة، وبمناظر أعادت إلى ذاكرتي ذكريات السنوات الهانئة التي مضت. إنني لا أحتمل مجرد فكرة الذهاب إلى ذلك البيت الخاوي، ولا كوني وحيدة به. كنت شديدة الحيرة، ولا أعرف ماذا أفعل، ولم أستطع احتجاز الدموع، وبعد المشي بلا هدف لمدة ساعة أو أكثر وجدت نفسي أمام محطة أتوبيس. وقتها تذكرت أنني وزوجي كنا نستقل أي أتوبيس لا نعرف وجهته من أجل المغامرة، لذلك ركبت أول أتوبيس وجدته في المحطة، وبعد عبور نهر هدسون بفترة وجيزة، سمعت السائق يقول: "آخر محطة يا سيدتي". فنزلت ولم أكن أعرف حتى اسم المدينة التي نزلت بها. كان المكان هادئًا وآمنًا، وبينما أنتظر الأتوبيس التالي ليعيدني إلى البيت، أخذت أمشي في أحد الشوارع السكنية، وبمروري أمام إحدى دور العبادة سمعت ألحان

"الليلة الهادئة" من عازف الأرغن، فجلست على أحد المقاعد دون أن يلحظني أحد، وكانت الأضواء المنبعثة من زينة العيد المبهجة تبدو، وكأنها آلاف مؤلفة من النجوم المتراقصة تحت ضوء القمر، وقد جعلتني إيقاعات الموسيقى الطويلة الهادئة - وكذلك غفلتي عن تناول أي طعام منذ الصباح - أشعر بالنعاس. كنت ضجرة ومثقلة بالهموم؛ لذلك غلبني النعاس.

"وعندما استيقظت كنت لا أعرف - أين أنا. كنت خائفة للغاية، ووجدت أمامي طفلين صغيرين، وكانا خائفين أيضًا عندما استيقظت، فأخبرتهما أنني لن أصيبهما بأذى. كانا يلبسان ملابس متواضعة وعند سؤالي عن مكان أبيهما وأمهما أجابا قائلين - ليس لنا أب ولا أم، هذان اليتيمان الصغيران اللذان بلغ بهما الحال أسوأ من كل ما مررت به. لقد جعلني هذا الطفلان أشعر بالخجل من أحزاني فاصطحبتهما إلى المتجر وتناولنا بعض المشروبات المنعشة، واشتريت لهما بعض الحلوى وهدايا بسيطة، وقد تبدد شعوري بالوحدة، كما لو كان ذلك عن طريق السحر. هذان اليتيمان جعلاني أشعر بالسعادة الحقيقية كما جعلاني أنسى همومي التي كنت أعاني منها طوال شهور مضت، وعندما تكلمت معهما اكتشفت كم كنت محظوظة، فشكرت الله على أن كل الأعياد التي مرت عليّ في طفولتي كانت مشرقة بحب وحنان الوالدين. هذان اليتيمان الصغيران بذلا لي أكثر مما بذلت لهما. تلك التجربة أظهرت لي مرة أخرى ضرورة إسعاد الآخرين، كي نكن نحن سعداء. اكتشفت أن السعادة مغذية، فعلى قدر العطاء يكون الأخذ، ولقد استطعت التغلب على القلق والأسى والأحزان، وشعرت وكأنني إنسان جديد عن طريق مساعدة شخص ما، وإبداء الحب له. أصبحت إنسانًا جديدًا، لا في ذلك الحين فقط، ولكن في السنوات التي تلته أيضًا".

وأنا أستطيع ملء كتاب بقصص الأشخاص الذين نسوا همومهم وأصبحوا سعداء وأصحاء. على سبيل المثال، دعونا نأخذ حالة مارجريت تايلور ياتس، وهي إحدى السيدات المحبوبات في البحرية الأمريكية.

كانت السيدة ياتس كاتبة روائية، لكن لم تجتذبنا أي قصة من قصصها الخيالية بنصف ما اجتذبتنا القصة الحقيقية لما حدث لها ذلك الصباح، عندما هاجم اليابانيون أسطولنا في ميناء بيرل. مرضت السيدة ياتس لما يقرب من أكثر من عام، واعتل قلبها، وكانت تقضي اثنتين وعشرين ساعة من كل أربع وعشرين ساعة في الفراش، وكانت أطول رحلة تقوم بها هي أن تتمشى في الحديقة؛ لتأخذ حمامًا شمسيًّا، وخلال ذلك، كان عليها أن تتوكأ على يد خادمتها طوال فترة السير، وقد أخبرتني بنفسها أنها توقعت أنها ستظل عاجزة ما بقي من حياتها. قالت لي: "لن أعيش أبدًا حياة حقيقية بعد ذلك، فماذا لو لم يضرب اليابانيون ميناء بيرل ولم يجردوني مما كان لديّ من الرضا الذاتي؟".

قالت السيدة ياتس وهي تحكي قصتها: "عندما حدث ذلك كان كل شيء في حالة فوضى وارتباك، سقطت قنبلة بالقرب من منزلي، وأخرجتني الرجة من فراشي. أسرعت شاحنات الجيش إلى هيكام وثكنات سكوفيلد ومهبط طائرات المحطة الجوية "كانوة" لإحضار زوجات وأطفال جنود الجيش والبحرية إلى المدارس العامة، ومن هناك اتصل فرد من جمعيات الإغاثة بهؤلاء الذين لديهم حجرات إضافية ليأخذوهم فيها، وكان عمال جمعيات الإغاثة يعرفون أن لديّ تليفونًا بجوار الفراش؛ لذلك طلبوا مني أن أقوم بدور "مصدر المعلومات" ولذلك كنت على علم مستمر بتسلسل الأحداث، وبالأماكن التي يتم إيواء زوجات الجود وأطفالهم إليها وكان فرد الإغاثة قد أصدر تعليمات لجنود الجيش والبحرية بأن يتصلوا بي هاتفيًّا؛ ليعرفوا مكان أسرهم.

"واكتشفت على الفور أن زوجي القائد روبرت ياتس كان آمنًا وبخير، وحاولت أن أدخل البهجة على هؤلاء الزوجات اللائي لا يعرفن ما إذا كان أزواجهن قتلوا أم لا؛ كما حاولت أن أواسي الأرامل اللاتي قتل أزواجهن - وكن كثيرات، وقد قتل ألفان ومائة وسبعة عشر ضابطًا ورجلًا

مقيدين بالفيالق البحرية والملاحية، كما تقرر أن هناك تسعمائة وستين مفقودًا.
"في البداية، رددت على هذه المكالمات الهاتفية وأنا طريحة الفراش، ثم بدأت أجيب عليها وأنا جالسة على السرير، وفي النهاية، أصبحت شديدة الانشغال لدرجة أنني نسيت كل ما يخص مسألة ضعفي، ونهضت من الفراش، وجلست بجوار المنضدة. وبمساعدتي لمن كانت حالتهن أسوأ من حالتي، استطعت نسيان كل همومي، ولم أعد للفراش مرة أخرى أبدًا، إلا من أجل الثماني ساعات المعتادة التي أخلد فيها للنوم كل ليلة. تأكدت الآن من أنه ما لم يقصف اليابانيون ميناء بيرل، فقد كان من المحتمل أن أبقى شبه عاجزة طوال حياتي. كنت مستسلمة للفراش وكنت دائمًا مخدومة، لكنني تأكدت الآن من أنني كنت أفقد إرادتي في إعادة صحتي إلى سابق عهدها، دون قصد.
"ويعتبر ضرب ميناء بيرل أحد أعظم الحوادث المأساوية في تاريخ أمريكا، إلا أنه بالنسبة لي، يعتبر أفضلها. تلك الأزمة المروعة منحتني القوى التي لم أحلم أبدًا بامتلاكها. لقد صرفت هذه المشكلة اهتمامي عن نفسي وركزته على الآخرين، كما منحتني شيئًا مبلغه من الضرورة والأهمية أن جعلني أعيش من أجله، ولم يعد لديّ وقت للتفكير في نفسي والعناية بها".
وقد يتمكن ثلث الأشخاص الذين يسارعون إلى أطباء الأمراض النفسية من معالجة أنفسهم، فقط إذا استطاعوا أن يفعلوا مثلما فعلت السيدة مارجريت ياتس، وهو أن يوجهوا اهتمامهم لمساعدة الآخرين. أهذه فكرتي؟ لا، إن ذلك نحو ما قاله كارل جنج، وليعلم أنه ينطبق على أي شخص آخر، إذا فعل ذلك. قال جنج: "إن ما يقدر بحوالي ثلث مرضاي لا يشكون من اضطرابات عصبية مرضية محددة، ولكنهم يشكون من فقدان الحس ومن الخواء الذي يسيطر على حياتهم وبطريقة أخرى فهم يحاولون استغلال الحياة لصالح أنفسهم فقط، دونما اكتراث بأحد، لكن ذلك يجعل الحياة تسير على غير ما يتمنون؛ لذلك، فإنهم يسارعون إلى طبيب الأمراض النفسية ليعرضوا عليه حياتهم الخاوية من المعنى - تلك الحياة الخالية الجدبة، والتي لا فائدة منها، فإذا حدث وفاتهم أي شيء، فهم يلومون كل البشر ما عدا أنفسهم ويطلبون من الحياة إرضاء رغباتهم المتركزة على ذاتهم.
ربما تقول لنفسك الآن: "حسنًا، إن مثل هذه القصص لا تبهرني، حيث إنه من الممكن أن أهتم بأي يتيمين قابلتهما عشية العيد؛ ولو أني كنت عند ميناء بيرل، لفعلت ما فعلته السيدة مارجريت ياتس، بكل سرور، لكن بالنسبة لي، فأنا أعيش حياة رتيبة عادية. أعمل بوظيفة مملة ثماني ساعات يوميًّا لم يحدث لي شيء يثير الاهتمام، فكيف يكون بمقدوري الاهتمام بالآخرين؟ ولماذا يتحتم عليّ ذلك؟ وما النفع الذي يعود عليّ من ذلك؟
سؤال عادل. سأحاول الإجابة عليه بالرغم من احتمال أن يكون وجودك روتينيا (مملا)، إلا أنك بالتأكيد تقابل في حياتك كل يوم بعض الأشخاص، فماذا تفعل بشأنهم؟ هل تحدق فيهم فقط، أو أنك تحاول اكتشاف الأسباب التي جعلتهم ينتهجون ذلك النهج؟ ماذا عن رجل البريد، على سبيل المثال - إنه يسافر مئات الأميال كل عام، ويسلم خطاباتكم؛ لكن هل أتعبت نفسك يومًا؛ لتعرف أين يسكن، أو طلبت منه أن تري صورة فوتوغرافية لزوجته وأطفاله؟ هل سألته يوما عم إذا كان متعبًا، أو إذا كان أحس بالملل ذات يوم؟
ماذا عن الصبي الذي يوصل مشتريات البقالة إلى المنازل، وبائع الصحف والفتى الذي يجلس في جانب الطريق لتلميع الأحذية؟ هؤلاء الناس بشر فاض بهم الكيل من كثرة المشاكل والأحلام والطموحات الشخصية؛ فهم يتوقون لفرصة تمكنهم من اقتسام هذه الأعباء مع أي شخص آخر، لكن هل سمحت لهم ذات مرة بذلك؟ هل أبديت حماسك واهتمامك الصادق بهم أو بحياتهم؟ هذا كل ما أعنيه. ليس عليك أن تصبح مصلحا اجتماعيًّا؛ لتساعد في تحسين أوضاع الحياة - حياتك أنت؛

يمكنك أن تبدأ من صباح الغد مع الأشخاص الذين تقابلهم!

ما هو النفع الذي يعود عليك من ذلك؟ قدر أكبر من السعادة! قدر أكبر من الشعور بالرضا، ومن الزهو بنفسك! يطلق أرسطو على هذا النوع من المواقف "الأنانية الواعية". قال زوروستار: "تقديم البر للآخرين ليس واجبًا. إنه من نوع البهجة؛ ذلك أنه يزيد من شعورك بالصحة والراحة، وقد لحظ ذلك بنيامين فرانكلين بطريقة أبسط قائلًا: "كلما كان تعملك مع الآخرين طيبًا كان ذلك أفضل بالنسبة لك".

كتب هنري لينك، وهو مدير مركز الخدمات النفسية في نيويورك قائلًا: "في رأيي لا يوجد اكتشاف في علم النفس الحديث في مستوى أهمية الدليل العلمي على ضرورة بذل النفس وضبط النفس، بتحقيق الذات والسعادة".

ولن يمنعك التفكير في الآخرين من القلق بشأن همومك فقط، ولكنه سيساعدك أيضًا في تكوين كثير من الأصدقاء، وفي الحصول الكثير من المتعة، لكن كيف يتم ذلك؟ حسنًا، ذات مرة سألت الأستاذ دبليام فيلبس من بال، كيف فعل ذلك، وها هو ما ذكره لي:

إني لا أذهب أبدا إلى أي فندق أو أي صالون حلاقة، أو متجر دون التلفظ ببعض الكلمات الطيبة لكل من أقابله، أحاول أن أقول لهم كلمات تشعرهم بأنهم يعاملون معاملة الأشخاص ذوي الأهمية، لا معاملة من لا شأن لهم، كما أنني أجامل الفتاة التي تقوم على خدمتي في المتجر عن طريق التعليق على مدى جمال عينيها أو شعرها، وأسأل الحلاق إذا كان يشعر بالإرهاق من الوقوف على قدميه طوال النهار، أسأله كيف بدأ يمارس الحلاقة، وما طول المدة التي قضاها في ممارستها، وكم عدد الرءوس التي قام بحلاقتها، ولقد وجدت أن الاهتمام بالآخرين يجعلهم يشرقون من فرط السعادة. أقوم مرارًا بمصافحة الحمال الذي يحمل لي حقيبة السفر، فذلك يرفع من روحه المعنوية وينشطه طوال اليوم. وذات يوم صيفي شديد الحرارة دخلت إلى إحدى الحافلات التي تقدم الطعام، في محطة القطار بنيوهافن؛ لتناول الغداء، وقد وصلت درجة حرارة الحافلة المزدحمة إلى ما يقرب من درجة حرارة المصهر وكانت الخدمة بطيئة للغاية، وفي النهاية عندما التفت النادل إليّ، بعدما كان قد تركني فترة طويلة، ليقدم إلى قائمة الطعام، قلت له: "بالتأكيد، إن الأولاد الذين يعملون في المطبخ الحار يعانون من درجة الحرارة المرتفعة اليوم". بدأ النادل في استنزال اللعنات، وكانت لهجته زاخرة بالحرارة، وفي البداية، اعتقدت أنه كان غاضبًا. وتعجب قائلًا "سبحان الله العظيم، إ الناس يأتون إلى هنا ويشكون من الطعام، ويبدون استياءهم من الخدمة البطيئة، ويتضجرون من الحرارة والأسعار. لقد سمعت نقدهم لمدة تسعة عشر عامًا، وأنت الشخص الأول، والشخص الوحيد الذي جاء إلى هنا وعبر عن تعاطفه مع الطباخين الموجودين في المطبخ شديد الحرارة بالخلف أرجو من الله أن ينعم علينا بمزيد من المسافرين على شاكلتك".

"كان النادل مندهشًا؛ لأنني فكرت في الطباخين كآدميين، ولم أفكر فيهم كمجرد آلات تعمل في هيئة السكك الحديدية، واستمر الأستاذ فيلبس قائلًا: "كل ما يريده الناس هو قليل من الاهتمام الموجه إليهم كآدميين، وعندما أقابل رجلا في الشوارع وبصحبته كلب جميل أكون دائم التعليق على جمال الكلب الذي يصحبه، بينما أواصل المشي، كنت ألتفت إلى الخلف؛ لأرى الرجل يملس على ظهر الكلب ويبدي إعجابه به. إن تقديري للكلب قد جدد إعجابه وتقديره له.

"ذات مرة في إنجلترا، قابلت راعيا وعبر له عن إعجابي بكلب الرعي الكبير الذي يصحبه. طلبت منه أن يخبرني كيف درب هذا الكلب، وعندما ابتعدت، التفت إلى الخلف فرأيت الكلب يرفع قدميه الأماميتين على كتف الراعي، كما رأيت الراعي يملس على ظهر الكلب، فعن طريق إبداء القليل من الاهتمام بالراعي بكلبه، جعلت الراعي سعيدًا".

هل لك أن تتخيل رجلا يكترث بمصافحة الحمالين، ويعبر عن تعاطفه مع الطباخين في المطبخ الحار، ويخبر الناس عن مدى إعجابه بكلابهم؟ - هل لك أن تتخيل أن مثل هذا الرجل يمل ويقلق ويحتاج لمساعدة الطبيب النفسي؟ إنك لا تستطيع تخيل ذلك، أليس كذلك؟ بلى، بالطبع لا يمكن ذلك، وقد وضحها المثل الصيني بهذه الطريقة "دائمًا ما يعلق شيء من العبير بيد من يعطيك زهرة".

إنك لا تحتاج لقول ذلك لبيلي فيلبس، لأنه يعرف ذلك ويعيشه.

إذا كنت رجلا، فاحذف هذه الفقرة؛ لأنها لن تقع في دائرة اهتمامك. إنها تروي مدى قلق وشقاء الفتاة التي يتقدم لخطبتها أكثر من رجل. إن الفتاة التي حدث لها ذلك أصبحت جدة الآن. منذ بضع سوات، قضيت ليلة في بيتها وبيت زوجها. كنت ألقي محاضرة في مدينتها؛ وفي الصباح التالي، أوصلتني بسيارتها إلى المحطة الرئيسية في نيويورك، والتي تبعد عن مدينتها بحوالي خمسين ميلا، لألحق بالقطار، وقد كنا نتحدث عن اكتساب الأصدقاء، فقالت: "سيد كارنيجي، سوف أخبرك عن شيء لم أفصح به لأحد من قبل، حتى لزوجي، وأخبرتني أنها ربيت في أسرة فقيرة يتم إعانتها عن طريق السجل الاجتماعي في مدينة فيلادلفيا. قالت "إن المأساة التي حدثت لي في صباي وما قبل سن الرشد كانت فقرنا. كنا لا نستطيع الاستمتاع بنفس الأسلوب الذي كانت تستمتع به الفتيات من حولنا. كانت ثيابي دائمًا رديئة الجودة. لقد كبرت عليها؛ فلم تعد تناسبني، وكانت دائمًا لا تتناسب مع الموضة. كنت دائمة الإحساس بالمهانة والخجل لدرجة أنني كنت لا أستطيع النوم، وفي حالة تامة من اليأس لمعت في ذهني فكرة، وهي أن أطلب من رفيقي في حفلات العشاء أن يروي لي تجاربه وأفكاره وخططه المستقبلية. ولم أسأل هذه الأسئلة، لاهتمامي بالأجوبة. فعلت ذلك فقط؛ لكي أمنع رفيقي من النظر إلى ثيابي المتواضعة، ولكن شيئًا غريبًا حدث: عندما كنت أصغي لهؤلاء الشباب يتحدثون وأعرف الكثير عنهم، أصبحت أكثر اهتمامًا بكل ما قالوه. أصبحت مهتمة بهم للغاية، لدرجة أنني نفسي نسيت كل ما يخص ثيابي، لكن الشيء الذي أدهشني هو أنني منذ أصبحت مستمعة جيدة وشجعت الصبية على التحدث عن أنفسهم، وفرت لهم السعادة وأصبحت بالتدريج أكثر الفتيات شعبية في المجتمع، كما تقدم للزواج مني ثلاثة من هؤلاء الرجال.

وسوف يقول بعض ممن يقرأون هذا الفصل: إن كل هذا الحديث الخاص بالاهتمام بالآخرين، ما هو إلا هراء بغيض! شيء تافه لا فائدة له! كل ذلك السخف لا يعنيني! سوف أكون أكثر حرصًا واهتمامًا بمشكلاتي الخاصة. سوف أخطف كل ما أستطيع الحصول عليه وبسرعة - سوف أخطفه الآن - وليذهب أصحاب الشعارات الجوفاء إلى الجحيم.

حسنا. إذا كان ذلك رأيك فأنت مسئول عنه، لكن لو كنت على حق، فإن كل الفلاسفة والمعلمين العظام منذ بدء التاريخ كانوا مخطئين.

لذلك، إذا كنت تريد القضاء على القلق وتنمي الهدوء والسعادة بداخلك، فها هي القاعدة رقم 7.

انس ذاتك في سبيل اهتمامك بالآخرين.
أكثر من أعمال الخير التي ترسم
البسمة على وجوه الآخرين.

موجز الباب الرابع

سبع طرق لصقل النزعة الذهنية التي ستجلب لك الهدوء والسعادة	

القاعدة 1:	دعونا نملأ أذهاننا بأفكار عن السلام والشجاعة والصحة والأمل؛ لأن حياتنا هي نتاج أفكارنا.
القاعدة 2:	دعونا لا نفكر أبدًا في انتقام من أعدائنا، لأننا إذا فعلنا ذلك فسوف نؤذي أنفسنا أكثر من إيذائنا للآخرين. دعونا نفعل مثلما فعل الجنرال أيزنهاور: دعونا لا نضيع دقيقة واحدة في التفكير فيمن لا نحب.
القاعدة 3:	أ. بدلًا من القلق بشأن نكران الجميل، دعونا نتوقعه، ونتذكر أن المسيح عالج عشرة من المصابين بداء الجزام في يوم واحد، فأسدى الشكر واحد منهم فقط، فلِمَ ننتظر عرفانًا بالجميل أكثر مما تلقاه المسيح؟
	ب. دعونا نتذكر أن الطريقة الوحيدة لإحراز السعادة هي عدم توقع العرفان بالجميل، ولكن بأن نلجأ إلى ما يسببه العطاء من سعادة وبهجة.
	ج. دعونا نتذكر أن العرفان بالجميل خصلة تنمى في الطفل، لذلك إذا أردنا أن نجعل أطفالنا مقرين بالجميل؛ فيجب أن ندربهم على أن يكونوا كذلك.
القاعدة 4:	قم بإحصاء ما لديك من نعم - وليس ما لديك من مشكلات.
القاعدة 5:	دعونا من تقليد الآخرين. هيا نجد أنفسنا ونكون أنفسنا، لأن "الحقد جهل" و"التقليد قتل للنفس".
القاعدة 6:	عندما يعطينا القدر ليمونة، دعونا نصنع عصير ليمون.
القاعدة 7:	دعونا ننس أحزاننا - عن طريق محاولة توفير السعادة للآخرين، "فعندما تكون في حالة جيدة مع الآخرين، فأنت في أفضل الأحوال مع نفسك".

الباب الخامس

الطريقة المثلى
للتغلب
على القلق

19

كيف يتغلب العديد من الآباء على القلق

كما قلت من قبل، فقد ولدت ونشأت في مزرعة ميسوري، وكان والداي ـ كأغلب أسر المزارعين في تلك الأيام ـ يكسبان المال بجهد جهيد. كانت والدتي مدرسة بمدرسة القرية، وكان والدي يعمل في الحقل بيده، في مقابل اثني عشر دولارًا في الشهر. كانت أمي تخيط لي ملابسي، وتصنع الصابون الذي نغسل به الملابس.

كان توفرُّ الأموال النقدية لدينا شيئًا نادرًا، ما عدا مرة واحدة في السنة، عندما نبيع ما لدينا من ماشية. كنا نعطي البقال ما لدينا من زبد وبيض في مقابل الدقيق والسكر والبن، وعندما بلغت من العمر اثني عشر عامًا كنت لا أحصل على أكثر من خمسين سنتًا كل عام أنفقها على نفسي، ولا يزال باستطاعتي تذكر اليوم الذي ذهبنا فيه لحضور احتفال الرابع من يوليو، وأعطاني الوالد عشرة سنتات؛ كي أنفقها حيثما شئت. شعرت وقتها أنني أملك ثروات جزر الهند الشرقية.

كنت أمشي لمسافة ميل لحضور المدرسة ذات الحجرة الواحدة. كنت أسير عندما كان الجليد متراكمًا، وكان الترمومتر يشير إلى ثماني وعشرين درجة تحت الصفر، ولم يكن لديَّ أبدًا أي أحذية مطاطية (واقية) حتى بلغت من العمر أربعة عشر عامًا، وكانت قدماي دائمًا باردتين ومبتلتين في أثناء فصل الشتاء الطويل البارد وكطفل كان لا يخطر لي ببال أبدًا أن أحدًا لديه قدمان دافئتان وجافتان في أثناء فصل الشتاء.

وبالرغم من أن والديَّ كانا يشقيان في عملهما ست عشرة ساعة يوميًّا، إلا أننا كنا مثقلين بالديون باستمرار كما كنا محاصرين بسوء الحظ. إن إحدى ذكرياتي المبكرة هي مشاهدة طوفان مياه نهر 1 يغمر ما لدينا من قمح وكلأ، ويدمر كل شيء، وقد دمر الفيضان محاصيل ست سنوات من السبع التي كانت لدينا، وعامًا بعد عام مات كل ما كان لدينا من ماشية بالكوليرا، واضطررنا لحرقها، ويمكنني الآن إغماض عيني واسترجاع رائحة حرق لحم الماشية اللاذعة النفاذة.

وفي أحد الأعوام، لم يأت الفيضان. زرعنا محصولًا ذاخرًا من القمح، واشترينا بعض المواشي وقمنا بتسمينها وتغذيتها بما لدينا من قمح، لكن كما أغرق الفيضان ما لدينا من قمح ذلك العام، فقد هبطت أسعار الماشية في سوق شيكاغو، وبعد تسمين وتغذية الماشية، حصلنا فقط على ثلاثين دولارًا في مقابلها، فوق ما دفعناه لشرائها في البداية، ثلاثون دولارًا فقط بعد عمل شاق لمدة عام كامل!

لا يهم ما فعلنا، فقد خسرنا النقود، ولا يزال بمقدوري ذكر البغال التي اشتراها والدي. لقد سمناها لمدة ثلاث سنوات واستأجرنا ـ رجالًا لترويضها على الشدائد ، ثم شحناها لنفيس، تينيسي ـ وبعناها بأقل مما دفعنا فيها عند شرائها منذ ثلاث سنوات.

وبعد عشر سنوات من العمل الشاق المرهق، لم نكن فقط مفلسين، بل كنا مثقلين بالديون للغاية، وقد حجز البنك على مزرعتنا، وقام نفس البنك بإساءة معاملة والدي وإهانته، وهدده بأخذ مزرعته منه.وكان والدي يبلغ من العمر سبعًا وأربعين، وبعد أكثر من ثلاثين عامًا من العمل الشاق، لم يحصد شيئًا إلا الديون والإهانة... كان ذلك أكثر مما يحتمل؛ لذلك انتابه القلق، وتدهورت صحته، ولم تكن لديه أي رغبة في الطعام؛ وبدلًا من العمل البدني الشاق الذي كان يقوم به في الحقل طوال اليوم، كان يلزمه تناول الدواء لفتح شهيته، كما فقد وزنه، وأخبر الطبيب والدتي أنه ربما يموت في

خلال ستة أشهر. كان أبي شديد القلق لدرجة أنه لم تعد لديه رغبة في الحياة، وكنت دائمًا أسمع أمي تقول إنه لو خرج إلى مخزن الغلة؛ لإطعام الخيل ولحلب الأبقار، ولم يعد في الوقت الذي نتوقع فيه عودته، فسوف تخرج إلى مخزن الغلة خشية أن تجده يتدلى من طرف أحد الأحبال، وذات يوم بينما هو عائد إلى البيت من ماري فيل، حيث هدده المصرفي بالحجز على المزرعة، أوقف أبي الخيل على الجسر الكائن فوق نهر 102 ونزل من العربة، ووقف ينظر إلى الماء لمدة طويلة. كان يحاور نفسه فيما إذا كان عليه أن يقفز في الماء، وينهي المسألة بأكملها أم لا.

وبعد عدة سنوات، أخبرني والدي بأن السبب الوحيد الذي منعه من القفز هو إيمان أمي الثابت بأننا إذا أحببنا الله وراعينا أوامره، فإن كل شيء سيكون على ما يرام في النهاية، وقد عاش والدي اثنين وأربعين عامًا هانئة، ومات عام 1941، عن عمر يناهز تسعة وثمانين عامًا.

ولم ينتب والدتي الشعور بالقلق، في أثناء تلك السنوات الطويلة المليئة بالكفاح والكمد، وقد توجهت بكل مشكلاتها إلى الله في الصلوات. كانت أبي تقرأ جزءًا من الكتاب المقدس كل ليلة قبل أن تأوي إلى الفراش، وكان أبي وأمي يرددان تكرارًا الدعاء، ولقد ركعنا كلنا في ذك البيت الريفي المنعزل الكائن في ميسوري ودعونا الله أن ينعم علينا بحبه وحمايته".

قال ويليام جيمس عندما كان أستاذًا في علم الفلسفة في جامعة هارفارد: "إن العلاج الناجع للقلق هو العقيدة الدينية".

إنك لست في حاجة للذهاب إلى جامعة هارفارد كي تكشفت ذلك، حيث إن أمي اكتشفت ذلك في مزرعة ميسوري. ولم تتمكن الديون ولا الفيضانات ولا الكوارث من كبت سعادتها ونشاطها وروحها المنتصرة، ولايزال بمقدوري سماعها تغني أنشودة دينية، وهي تعمل.

كانت أمي تريدني أن أكرس حياتي كلها للعمل الديني. فكرت بجد في أن أنفذ إلى إحدى البعثات التبشيرية، ثم بعد ذلك التحقت بالجامعة، وبالتدريج، وبمرور السنين حدثت لي بعض التغييرات. درست الأحياء والعلوم والفلسفة والأديان المقارنة، وقرأت كتابًا عن الكيفية التي كتب بها الكتاب المقدس (الإنجيل). بدأت أتساءل عن بعض التأكيدات التي وردت فيه. وبدأت أشكك في العديد من المبادئ التي يقوم بتدريسها بعض الواعظين في ذلك الوقت. أصبحت مشوش التفكير، ومثل والت وايتمان "شعرت بتساؤلات غريبة مفاجئة تموج بداخلي". كنت لا أعرف إلى أي اتجاه عقائدي أتجه، ولم أر أن هناك أي هدف في الحياة؛ فانقطعت عن الصلاة، وانضممت لمن يقولون إنه لا يمكن معرفة شيء عن الله، وآمنت بأن الحياة بأكملها بلا خطة ولا هدف. آمنت بأن كل البشر ليس لهم هدف في الحياة أسمى من الهدف الذي كان لدى الديناصورات التي كانت موجودة على وجه الأرض منذ مائتي مليون عام. شعرت أن الجنس البشري سوف يفنى ذات يوم مثلما حدث للديناصورات. أعرف الحقيقة العلمية تقول إن درجة حرارة الشمس تنخفض ببطء شديد، وعندما تنخفض درجة حرارتها إلى 10% فلن يتمكن أي شكل من أشكال الحياة من البقاء على سطح الأرض.

هل أصرح بذلك لمعرفة الإجابة عن هذه الأسئلة الآن؟ لا، فلا أحد عنده القدرة على تفسير غموض الكون - غموض الدنيا - حيث إننا محاطون بغموض في كل مكان، حتى العمليات التي تتم داخل جسمك ما هي إلا سر شديد الغموض، وكذلك الكهرباء التي في بيتك، والنبات الذي ينمو في شقوق الجدران، حتى الخضرة التي تراها من النافذة، وقد كان تشارلز كيترينج - وهو العبقرية الرائدة في معامل البحث بشركة جنرال موتورز - يمنح كلية أنتيوش ثلاثين ألف دولار سنويًّا من حسابه الخاص في سبيل معرفة سبب (خُضرة) الحشائش الخضراء. وصرح بأنه لو عرفنا كيف تتمكن الحشائش من تحويل ضوء الشمس والماء وثاني أكسيد الكربون إلى غذاء، فسوف نتمكن

من إحداث طفرة حضارية.
حتى عملية تشغيل المحرك في سيارتك هي سر شديد الغموض، وقد قضت معامل البحث بشركة جنرال موتورز سنوات طويلة وأنفقت ملايين الدولارات في محاولة اكتشاف كيف ولماذا تتسبب شرارة ضعيفة من السلندر في تشغيل السيارة.
إن الحقيقة القائلة بأننا لا نفهم الأسرار الغامضة التي تخص أجسامنا والكهرباء التي لدينا وأيضًا محرك السيارة، لم تمنعنا من استخدام هذه الأشياء والاستمتاع بها، وأيضًا الحقيقة القائلة بأنني لا أتبين أسرار العقيدة، لم تعد تمنعني من التمتع بالحياة السعيدة الغنية التي وفرها لي الدين. وعلى المدى الطويل، تأكدت من حكمة مقولة سانتيانا: "إن الإنسان لم يخلق ليفهم الحياة، ولكن خلق ليعيشها".
لقد رجعت - حسنًا، أوشكت على قول إنني عدت إلى ديني، لكن ذلك لن يكن دقيقًا. فقد توجهت إلى مفهوم جديد عن الدين ولم أعد أهتم بالاختلاف الطفيف بين المذاهب ولكنني أصبحت مهتمًا بشدة بما فعل الدين لي، تمامًا مثلما أهتم بما فعلت لي الكهرباء والغذاء والماء. لقد ساعدتني في أن أحيا حياة أكثر ثراء وكمالًا وسعادة، لكن الدين فعل لي ما هو أكثر من ذلك بكثير؛ إذ وفر لي القيم الروحية، ووفر كما قال ويليام جيمس، رغبة جديدة في الحياة... منحتني حياة أكثر سعة وغنى، وأكثر امتلاء بالرضا". وكما وفر لي الدين الإيمان والأمل والشجاعة، قضى على كل ما لدي من توتر وقلق ومخاوف، واتخذت لحياتي هدفًا واتجاهًا، كما حسن الدين من مقدار سعادتي بصورة كبيرة، وجعلني أشع بالصحة الوافرة، وساعدني على أن أهيئ لنفسي "واحة من الهدوء (السلام) وسط دوامات الحياة".
وكان فرانسيس بيكون على حق عندما قال: "إن قليلًا من الفلسفة يجعل الإنسان يميل إلى الإلحاد، أما التعمق والتبحر فيها فيجعلان عقل الإنسان يميل إلى الدين".
وبمقدوري الآن تذكر أيام كان الناس يتحدثون عن الخلاف القائم بين العلم والدين، لكن الوضع تغير الآن. إن أكثر العلوم حداثة وهو - طب النفس - تُدرس ما درسه المسيح عليه السلام. لماذا؟ لأن علماء النفس تحققوا من أن الصلاة والإيمان الديني القوي سوف يزيلان كل القلق والاضطراب ويزيلان الخوف والإرهاق اللذين يسببان أكثر من نصف ما يصيبنا من الأمراض، فكلهم يعرفون كما قال أحد روادهم، وهو د. بريل: "إن الشخص المتدين بحق لا يصيبه أي اضطراب عصبيً.
ولو كان الدين زيفًا؛ لأصبحت الحياة بلا معنى، ولمثل هذا مهزلة مأساوية.
ولقد قابلت السيد هنري فورد قبل موته ببضع سنوات؛ وقبل أن أقابله توقعت أنه سيعرب عن متاعب السنوات الطويلة التي قضاها في بناء وإدارة أحد الأعمال التجارية العظمى في العالم، لذلك - فوجئت برؤية مدى هدوئه وتمتعه بحالة جيدة - ذلك الرجل الذي بلغ من العمر ثمانية وسبعين عامًا، وعندما سألته عمَّ إذا كان قد انتابه القلق يومًا ما، أجاب قائلًا، "لا، فإنني أعتقد أن الله يتولى تدبير كل الأمور، وأنه ليس في حاجة إلى مشورتي، وطالما أن الله تعالى هو القائم بالأمر، أعتقد أن كل شيء سيتم على أكمل وجه، وحتى النهاية، فماذا يبقى لنقلق عليه؟"
واليوم، هناك الكثير من الأطباء النفسيين الذين أصبحوا دعاة ومبشرين، وهم يحثوننا على أن نحيا حياة دينية، لا لكي نتجنب الجحيم في الآخرة، بل لكي نتجنب عذاب الدنيا، المتمثل في قرحة المعدة والذبحة الصدرية والانهيار العصبي والجنون، وكمثال لما يعلمه علماء النفس والأطباء النفسيون، أقرأ كتاب "العودة إلى الدين" لكاتبه د. هنري لينك.
ولقد ذكرت قبل ذلك في هذا الكتاب أنه عندما حاول الحكام اختيار أحسن قصة أرسلها الطلاب

عن القلق، كان لديهم العديد من صعوبات الاختيار بين اثنتين من القصص، لدرجة أنه تم تقسيم الجائزة الحالية، وها هي القصة الثانية التي تعادلت في عدد الأصوات للحصول على الجائزة - التجربة التي لا يمكن نسيانها لسيدة، كان عليها أن تكتشف الطريق الشاق الذي "لن تستطيع اجتيازه دون عون الله تعالى".

ألقب هذه السيدة بماري كاشمان، بالرغم من أن هذا ليس اسمها الحقيقي، فإن لديها أطفالًا وأحفادًا، ربما يحرجون عند رؤية قصتها في كتاب؛ لذلك وافقت على إخفاء هويتها، إلا أن السيدة نفسها شخصية حقيقية، وها هي قصتها:

قالت السيدة: "كان متوسط راتب زوجي، في أثناء الاكتئاب يصل إلى ثمانين دولارًا أسبوعيًّا، وفي أغلب الأوقات كنا لا نحصل على هذا الراتب؛ لأن زوجي لم يكن يحصل على راتبه عندما يكون مريضًا- وذلك كان هو الغالب وكان زوجي قد تعرض لسلسلة من الحوادث الطفيفة.

كما كان مصابًا بالتهاب الغدة النكفية، وبالحمى القرمزية، وبنزلات برد متكررة. فقدنا البيت الصغير الذي بنيناه بأيدينا، وكنا ندين بخمسين دولارًا للبقال، ولدينا خمسة من الأطفال الذين يجب علينا إطعامهم، وكنت ألجأ إلى الجيران عند الغسل أو الكي، واشتريت ملابس مستعملة من متجر جيش الإنقاذ، وقمت بتجديدها لأطفالي كي يلبسوها، ولقد جلبت لنفسي المرض بسبب القلق، وذات يوم اتهم البقال الذي ندين له بخمسين دولارًا ابني ذا الأحد عشر عاما بسرقة قلمين، وبكى ولدي، وهو يخبرني بشأن ذلك. أعلم أنه صادق وحساس، وأن ذلك قد وصمه وأهانه أمام الناس، وكانت تلك هي القشة التي قصمت ظهري. فكرت في كم المآسي التي تحملناها، ويبدو أنني كنت قد أصبت بالفعل بالجنون المؤقت من جراء القلق؛ لأنني أوقفت الغسالة، وأخذت ابنتي التي تبلغ من العمر خمس سنوات إلى غرفة النوم، وسددت النوافذ والشقوق بخرق وأوراق، فقالت لي ابنتي الصغيرة، أمي، لماذا تفعلين؟ فأجبت "أشعر بتيار هوائي ضعيف". ثم قمت بتشغيل المدفأة التي تدور بالغاز في غرفة النوم، ولم أشعلها، وبينما أنا نائمة مع ابنتي في السرير قالت لي: "أمي، هذا مضحك - لقد استيقظنا منذ فترة قصيرة!" لكنني قلت، لا تبالي، فسوف نغفو إغفاءة بسيطة، ثم أطبقت عيني، منصتة للغاز المتسرب من المدفأة، ولن أنسى أبدًا رائحة ذلك الغاز....

"وفجأة ، اعتقدت أنني سمعت موسيقى، وأنصتُّ. لقد نسيت أن أغلق الراديو في المطبخ، ولا يهم ذلك الآن، لكن الموسيقى استمرت، وفي نفس الوقت سمعت شخصًا ما يغني أنشودة دينية قديمة.

وبمجرد سماعي لهذه الأنشودة، تحققت من أنني ارتكبت خطأ فادحًا. لقد حاولت أن أواجه مشكلاتي وأعمل على حلها بمفردي، ولم أتوجه إلى الله تعالى بالسؤال في الصلاة... فقفزت من السرير، وأغلقت الغاز، وفتحت الباب ورفعت النوافذ.

"وبكيت وصليت بقية اليوم بأكمله، ولم صل التماسًا للمعونة، فبدلًا من ذلك جعلت نفسي تفيض بطائفة من صلوات الشكر لله تعالى؛ حمدًا على النعم التي أنعم عليّ بها: خمسة أطفال رائعين - كلهم أصحاء بخير وذوو بنية قوية وعقول سليمة، وعاهدت نفسي أمام الله تعالى على ألا أبدي مثل عدم الامتنان هذا مرة أخرى، وحافظت على ذلك العهد.

حتي بعدما فقدنا بيتنا، وكان علينا أن ننتقل إلى مبنى المدرسة الريفي الصغير، الذي استأجرناه مقابل خمسة دولارات في الشهر، شكرت الله تعالى على ذلك، كما شكرته تعالى على الحقيقة القائلة بأن لدينا على الأقل سقف يحمينا من البرد والمطر. شكرت الله بصدق على أن الأمور لم تكن أسوأ من

ذلك ، - وأعلم أنه استجاب لي، فتحسنت الأمور في الوقت المناسب - وإن لم يكن ذلك بين عشية

وضحاها - لكن عندما خف الهم استطعنا تكوين جزء يسير من المال، وحصلت على وظيفة الفتاة التي تستلم القبعات، في أحد النوادي الكبيرة بالقرية، وكنت أبيع الجوارب كعمل إضافي، وحصل أحد أبنائي على وظيفة في إحدى المزارع وكان يحلب ثلاثين بقرة في الصباح، والمساء؛ كي يعينه ذلك على الالتحاق بالجامعة، واليوم كبر أطفالي وتزوجوا؛ ولدي ثلاثة أحفاد ظرفاء، وكلما تذكرت ذلك اليوم الفظيع الذي فتحت فيه الغاز، شكرت الله مرارا وتكرارًا على أنني عدت إلى رشدي في الوقت المناسب، فكم من السرور كان سيفوتني لو كنت نفذت تلك الفعلة! كم من السنوات الرائعة كنت أخسرها إلى الأبد بسبب تقصيري! فحينما أسمع عن شخص ما يريد الانتحار، أشعر بأنني أريد الصراخ قائلة: "لا تفعلها! لا! "إن أسوأ اللحظات التي نمر بها لا تدوم إلا فترة بسيطة، ثم بعد ذلك يأتي المستقبل...

في المتوسط، ينتحر شخص في الولايات المتحدة كل خمس وثلاثين دقيقة، وفي المتوسط، يصاب شخص ما بالجنون كل مائة وعشرين ثانية، ويمكن منع أغلب حالات الانتحار، وقد يمكن منع العديد من حالات الجنون المأساوية - لو حظي هؤلاء الناس بالسكون والسلام الموجودين في الدين والصلاة.

يقول د. كارل جنج، وهو أحد أطباء الأمراض النفسية البارزين، في صفحة 264 من كتابه **"الإنسان الحديث في حالة البحث عن روح"**، في أثناء الثلاثين عامًا الماضية، استشارني عدد كبير من الناس من كل الدول المتحضرة في العالم، وقد عالجت المئات من المرضى، وكان مرضاي الذين عالجتهم في النصف الثاني من حياتهم، والذين تجاوزت أعمارهم الخمس وثلاثين سنة - كانوا جميعهم يشكون من مشكلة إيجاد المنظور الديني للحياة، ومن الأحرى أن نقول، إن كل واحد منهم أصابه المرض؛ لأنه فقد الشيء الذي توفره كل الأديان في كل زمان لمتبعيها، ولم يبرأ من بينهم بحق من لم يستعد وجهة نظره الدينية".

هذه العبارات شديدة الأهمية، وأريد أن أحررها بخط بارز،

قال د. كارل جنج

"في أثناء الثلاثين عامًا الماضية، استشارني عدد كبير من المرضى من كل الدول المتحضرة في العالم، وقد عالجت مئات المرضى، وكان معظم مرضاي الذين عالجتهم في النصف الثاني من حياتهم - بمعنى من تجاوزت أعمارهم الخمسة وثلاثين عامًا - كانوا جميعًا يشكون من مشكلة إيجاد المنظور الديني للحياة، ومن الأصح أن نقول إن كل واحد منهم أصابه المرض؛ لأنه فقد الشيء الذي توفره كل الأديان في كل زمان لمتبعيها.

ولم يبرأ من بينهم بحق من لم يستعد وجهة نظره الدينية".

وأعرب ويليام جيمس عن نفس الشيء تقريبًا، حيث صرح: "الإيمان هو إحدى القوى التي تدعم حياة الإنسان والغياب الكامل له يعني الانهيار".

ولو لم تكن قوة الصلاة قد بعثت الطمأنينة في نفس المهاتما غاندي الراحل، وهو أعظم قائد هندي، لانهار.

وقد يشهد آلاف من الناس شهادات مشابهة، حتى والدي - حسنًا، كما قلت بالفعل، إن والدي كان سيغرق نفسه لولا دعاء وإيمان أمي، وكان يمكن إنقاذ آلاف من النفوس المعذبة التي تصرخ الآن في مستشفيات الأمراض العقلية لدينا، لو اتجهت إلى قوة عليا لتساعدها، بدلًا من محاولة خوض معركة الحياة بمفردها.

عندما يصيبنا الإجهاد وينفد كل ما لدينا من قوى، يتجه العديد منا إلى الله تعالى، عندما يبلغون حد اليأس.

لكن لماذا ننتظر حتى يصيبنا اليأس؟ لماذا لا نجدد قوتنا كل يوم؟ لماذا نرجئ العبادة إلى الأيام المبكرة؟ لقد كانت عندي عادة زيارة بيوت الله مساء أي يوم من أيام الأسبوع، لمدة سنوات. وعندما أشعر أنني شديد التسرع لدرجة أنني لم أستطع التفكير في الأمور الروحية أقول لنفسي: "انتظر لحظة يا ديل كارنيجي، انتظر لحظة. ما سبب كل هذه العجلة والتسرع، أيها الرجل؟ أنت في حاجة لأن تتوقف وأن تكتسب قليلًا من القدرة على الحكم على الأشياء". وفي مثل هذه الأوقات، أقوم بزيارة أول دار للعبادة أجدها مفتوحة، وأذكر نفسي دائمًا أنني سوف أموت يومًا ما، لكن الحقائق الروحية العظيمة التي تقوم دور العبادة بتعليمها خالدة. أغلقت عيني وابتهلت. ووجدت أن فعل ذلك يهدئ أعصابي، ويريح جسدي، وينير بصيرتي، ويساعدني في إعادة النظر فيما لديَّ من قيم، هل لي أن أنصحك بذلك؟

في أثناء الست سنوات الماضية، حيث كنت أقوم بكتابة هذا الكتاب جمعت مئات من الأمثلة والحالات الملموسة عن الكيفية التي بها تغلب عدد من الرجال والنساء على الخوف والقلق عن طريق الصلاة، وتعج خزانة الملفات التي لديّ بعديد من الملفات التي تزدحم بقصص عن تلك الحالات. دعونا نتطرق لقصة جون أنتوني بائع الكتب ذي الهمة والعزيمة المثبطة، والذي يقطن في هاوستون، تكساس، كقصة نموذجية - ها هي قصته كما رواها لي:

"منذ اثنين وعشرين عاما أغلقت مكتبي القانوني الخاص، لكي أصبح ممثل الدولة لشركة أمريكي تقوم بإصدار الكتب القانونية. كان تخصصي هو بيع مجموعة من كتب القانون للمحامين - لم يكن عنها غنى تقريبًا.

"لقد دربت على الوظيفة بمهارة وكفاءة. تعلمت كل أساليب الحوار التي تخص عملية البيع المباشر، كما تعلمت كل الأجوبة المقنعة على ما يحتمل من وجوه الاعتراض، وقبل زيارتي للعميل المتوقع، جعلت نفسي تألف وضعه كمحام وطبيعة عمله وسياساته وهواياته، وفي أثناء المقابلة، استخدمت تلك المعلومات بمهارة فائقة، إلا أنه كان هناك شيء غير مستقيم، وهو أنني كنت لا أقبل الأوامر!

أصبحت همتي أكثر فتورًا، وبمرور الأيام والأسابيع، ضاعفت جهودي، ولكنني كنت لا أزال عاجزًا عن إتمام مبيعات تكفي لدفع نفقاتي، وزاد بداخلي الشعور بالخوف والرهبة، وأصبحت خائفًا من زيارة العملاء، وقبل أن أتمكن من الدخول لمكتب أحد العملاء، ينشب بداخلي شعور بالخوف لدرجة أنه كان يدفعني لأن أتمشى ذهابًا وإيابًا في البهو خارج المكتب، أو أخرج من البناية وأدور حول المجمع السكني، وبعد أن أفقد الكثير من الوقت وبعد أن تتمكن قوة الإرادة المصرفة من بعث ما يكفي من الشجاعة لتحطيم باب المكتب، أحرك مقبض الباب بضعف، بيد مرتعشة، ويكون لدي بعض الأمل في ألا أجد العميل بالداخل!

"هددني مدير المبيعات بوقف ترقياتي ما لم أحصل على عدد أكبر من الطلبات، وكانت زوجتي وأنا في أمس الحاجة للنقود، لندفع فواتير البقال التي تخصنا نحن وأطفالنا الثلاثة، واستحوذ عليّ القلق، وبمرور الأيام أصبحت أكثر يأسًا، وكنت لا أعرف ماذا أفعل، وكما قلت، فقد أغلقت مكتبي القانوني الخاص وتركت عملائي. كنت محطمًا في ذلك الوقت، لم يكن لدي نقود لدفع فواتير الفندق الذي كنت أسكن فيه، ولا حتى لشراء تذكرة أعود بها إلى البيت، حتى لو كانت لدي تذكرة، فلم يكن لدي من الشجاعة ما يكفي لأعود إلى بيتي مهزوما، في النهاية وأخيرًا، في نهاية يوم تعس آخر مشيت عائدًا إلى حجرتي بالفندق، واعتقدت أنها المرة الأخيرة، وبقدر ما كنت منشغلًا بفكرة الهزيمة، فقد حاق بي الخذلان، وفي تلك الحالة من انكسار القلب والحزن، لم أعرف إلى أين أتوجه. لم أكن أبالي بما إذا كنت حيا أم ميتا. وكنت آسفا على أنني ولدت منذ البداية، ولم يكن لدي

شيء للعشاء تلك الليلة إلا كوب لبن واحد، حتى ذلك كان فوق طاقتي، وفهمت تلك الليلة، سبب قفز بعض الرجال اليائسين من نافذة الفندق، بدأت أتساءل عن الهدف من الحياة، فلم أتبينه، ولم أستطع أن أفهمه.

وبما أنه لم يكن هناك أحد آخر ألجأ إليه، فقد لجأت إلى الله تعالى، وبدأت أصلي. تضرعت للعلي القدير أن يمن عليّ بنعمة الفهم والاهتداء في وحشة وظلام اليأس الذي أطبق عليّ. سألت الله أن يعنيني في الحصول على نسبة مبيعات أكبر لما لدي من كتب، وأن يهبني المال كي أطعم زوجتي وأطفالي؛ وبعد تلك الصلاة، فتحت عيني ورأيت كتابي الديني المفصل على المزينة في تلك الحجرة المنعزلة بالفندق، ففتحته وقرأت بعض الوعود الجميلة الخالدة والتي بعثت ولا شك الطمأنينة في نفوس أجيال لا حصر لها من الرجال المحيطين والقلقين والمنعزلين، عبر العصور. تلك النصائح هي:

> لا تفكر أبدا في حياتك، ولا فيما أنت آكله أو شاربه، ولا تفكر في جسمك ولا فيما سوف تلبس، فهل لا تمثل الحياة شيئًا أكثر من الطعام، ولا يعني الجسد أكثر من الكسوة؟ انظر إلى الطيور، إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تختزن الطعام، لكن الله هو الذي يطعمها. ألست بأحسن حالا منها؟... لكن عليك أولا أن تسعى في سبيل الله، وفي سبيل الصلاح وفعل الخير، وسوف تضاف إليك كل هذه الأشياء.

وبينما أصلي وأقرأ هذه الكلمات، حدثت معجزة: تلاشى كل ما كان لديّ من توتر عصبي، وتحولت مخاوفي واضطرابي وقلقي إلى شجاعة وأمل وإيمان قوي راسخ.

كنت سعيدًا بالرغم من أنني ليس لدي ما يكفي من النقود لدفع فواتير الفندق، وآويت إلى الفراش ونمت نوعا عميقًا ـ خاليا من القلق ـ وما فعلت ذلك لسنوات عديدة.

وفي الصباح التالي، استطعت بالكاد أن أصبر حتى جاء ميعاد فتح مكاتب الزبائن المحتملين، واقتربت من باب أول العملاء المتوقعين، في ذلك اليوم البارد الممطر الجميل، بخطوة ثابتة جريئة وحركت مقبض الباب بقبضة ثابتة وواثقة، وبمجرد دخولي، توجهت في خط مستقيم ناحية الرجل بحيوية وشمم ورفعة، وقلت مع ابتسامة "صباح الخير يا سيد سميث! أنا جون أنطوني من الشركة الأمريكية لإصدار الكتب القانونية".

وأجاب بابتسامة أيضًا، وهو ينهض ويمد يده ليسلم عليّ: "نعم. نعم، سعيد لرؤيتك. تفضل بالجلوس!".

ولقد حققت في ذلك اليوم مبيعات أكثر من تلك التي حققتها في أسابيع، وعدت في ذلك المساء إلى الفندق كبطل منتصر! شعرت وكأنني إنسان جديد، ولقد كنت إنسانًا جديدًا بالفعل؛ لأنني أصبحت ذا نزعة ذهنية جديدة مظفرة. لم أتعش لبنا ساخنًا تلك الليلة. كلا، فقد كانت لدي ذلك اليوم شريحة من اللحم مع كل الأطباق المصاحبة لها، وارتفعت نسبة مبيعاتي منذ ذلك اليوم فصاعدا.

لقد ولدت من جديد في تلك الليلة اليائسة منذ اثنين وعشرين عاما في ذلك الفندق الصغير في أماريلو، تكساس. كان مظهري الخارجي بنفس الحالة التي كان عليها في أثناء أسابيع الفشل، لكنه قد حدث شيء هائل بداخلي. لقد أصبحت فجأة على وعي بمدى الصلة بيني وبين الله. إنه ليمكن هزيمة الرجل الضعيف فقط، ولكن الرجل الذي يحيا بقوى الله بداخله لا يقهر أبدًا. أعلم ذلك. رأيت هذا يجدي، ويؤثر في حياتي.

"اسأل وسوف يعطيك الله، اسع وراء الشيء وسوف تجده، واطرق الأبواب المغلقة، وسوف تفتح لك كلها".

وعندما واجهت السيدة بيرد من هايلاند مأساة مطبقة، اكتشفت أنها ربما وجدت السلام والهدوء

عن طريق الركوع وقول "يا الله إن ما ينفذ هو إرادتك وليس إرادتي".
وقد كتبت في خطاب تقول: "ذات مساء، رن جرس الهاتف، وكان قد رن أربع عشرة مرة قبل أن تواتيني الشجاعة لالتقاط السماعة. كنت أعلم أن المستشفى هو الذي لابد أن يتصل بي، وكنت شديدة الخوف. كنت أخشى أن يكون ولدنا الصغير يحتضر، وكان مصابًا بالتهاب السحايا، وقد أعطاه الأطباء مصل البنسلين بالفعل، ولكنه سبب تقلبا في درجة حرارته، وخاف الأطباء من أن يصل المرض إلى المخ، وربما سبب له ذلك الإصابة بورم بالمخ، ثم الوفاة. كان ما أخشاه هو المكالمة الهاتفية. كان المستشفى يتصل بنا حيث إن الأطباء يريدون حضورنا إلى المستشفى على الفور.
ربما أمكنك تخيل الكمد والعذاب الذي مررت به أنا وزوجي، ونحن نجلس في غرفة الانتظار. كل شخص يجلس ومعه ابنه، بينما نحن نجلس بدون ابننا، نتساءل عم إذا كنا سوف نستطيع احتضانه مرة أخرى أم لا، وعندما استدعينا في النهاية للمكتب الخاص بالطبيب، ملأت تعبيرات وجهه قلوبنا بالرعب، وبعثت كلماته رعبا أكثر من ذلك في نفوسنا. أخبرنا الطبيب أن هناك فرصة واحدة من بين أربع فرص لبقاء طفلنا حيا. قال إذا كنتم تعرفون طبيبًا آخر، فلنستدعه ليرى الحالة.
وفي طريقنا إلى البيت انهار زوجي، وأخذ يضرب عجلة القيادة بقبضة يده، قائلًا: "لن أتخلى عن ذلك الولد الصغير يابتس". هل رأيت رجلا يبكي؟ إنها ليست بتجربة مبهجة. أوقفنا السيارة، بعد أن تحادثنا في الأمر، وقررنا أن نزور إحدى دور العبادة ونصلي وندعو بأنه لو شاء الله أن يأخذ طفلنا، فسوف نذعن ونستسلم لإرادته وجلست على المعقد وقلت والدموع تنهمر على وجنتي "ليست إرادتي ولكن إرادتك هي التي ستنفذ".
"شعرت بتحسن في اللحظة التي تلفظت فيها بهذه الكلمات؛ واعتراني شعور بالهدوء، لم أشعر به منذ فترة طويلة، وعلى امتداد الطريق إلى المنزل أخذت أكرر "يا رب إن ما ينفذ هو إرادتك وليس إرادتي". ونمت نوما عميقًا تلك الليلة، وكان ذلك المرة الأولى منذ أسبوع كامل، وبعد بضعة أيام، اتصل بنا الطبيب هاتفيا وقال إن بوبي تخطى الأزمة. أشكر الله تعالى على إنعامه علينا بطفل يتمتع بقوة وصحة، هذا الولد الذي يبلغ من العمر أربعة أعوام الآن".
أعرف رجالا يعدون الدين شيئًا يخص النساء والأطفال والواعظين، وهم يفخرون بأنفسهم كرجال يقدرون على خوض ما يخصهم من معارك الحياة بمفردهم.
يا للمفاجأة التي ربما داهمتهم عند معرفة أن معظم الرجال المشهورين في العالم يؤدون الصلوات كل يوم. على سبيل المثال، أخبرني رجل، هو جاك ديمسي أنه لم يأو أبدًا إلى الفراش، دون أن يؤدي الصلاة. كما أخبرني أنه لم يأكل أي وجبة أبدًا دون أن يشكر الله عليها، وأنه يصلي كل يوم عندما يقوم بالتدريب على مباراة ما، وعندما يتصارع، فهو دائم الصلاة، وخاصة قبل أن يدق جرس بدء كل جولة، وقال "إن الصلاة تساعدني على المصارعة بشجاعة وثقة".
وأخبرني كوني ماك وهو "رجل" أيضًا، بأنه لا يخلد إلى النوم دون أداء الصلاة.
وأخبرني "رجل" آخر وهو إيدي ريكنباكر أن الصلاة قد أنقذت حياته، فهو يؤدي الصلوات كل يوم.
وأخبرني إدوارد ستيتينوس، وهو مسئول كبير سابق في شركة جينرال موتورز، ووزير الخارجية السابق، أخبرني بأنه دائم الدعاء والصلاة ليل نهار كي ينعم الله عليه بالحكمة والهداية.
وكان بيربونت مورجان، أعظم خبراء المال في عصره، يذهب في كثير من الأحيان إلى إحدى دور العبارة بمفرده، ويخضع عند الدعاء.
وعندما سافر أيزنهاور إلى إنجلترا ليتسلم القيادة العليا على القوات الإنجليزية والأمريكية، أخذ

كتابًا واحدًا فقط معه ـ كتابًا دينيًا.

وأخبرني رجل آخر، وهو جنرال مارك كلارك، أنه قرأ ما لديه مع كتب دينية كل يوم، في أثناء الحرب، وأنه كان يركع عند الدعاء، كذلك فعل الجنرل تشيانج كاي ـ شيك والجنرال مونتجومري، كما فعل ذلك أيضًا لورد نيلسون ترافلجار وكذلك واشنطن، وروبرت لي وستونوال جاكسون ومئات من القادة العسكريين.

هناك اثنان وسبعون أمريكا يذهبون إلى دور العبادة بطريقة دورية، وذلك وفقًا لما تم تسجيله عبر كل العصور، وكما قلت آنفا، حتى العلماء اتجهوا إلى الدين. خذ على سبيل المثال، د ألكسيس كاريل، الذي ألف كتاب "الإنسان ذلك المجهول" وفاز بأعظم شرف يمكن أن يمنح لأحد العلماء وهو جائزة نوبل. قال د. كاريل في كتابه" مقال القارئ المختصر": "إن الصلاة هي أقوى صور الطاقة التي يمكن أن ينتجها الإنسان، وهي قوة حقيقية كالجاذبية الأرضية، وكطبيب رأيت أناسا، بعد فشل كل أشكال العلاج، ساعدهم مجهود الصلاة الهادئ في التغلب على المرض والحزن... والصلاة كالراديوم، فهي مصدر للطاقة الإشعاعية، وهي منتج ذاتي للطاقة... في الصلاة، يسعى البشر إلى زيادة طاقتهم المحدود عن طريق توجيه أنفسهم إلى المصدر اللامحدود لكل أشكال الطاقة. عندما نصلي نصبح على صلة بالقوة الخالدة التي تحرك الكون، فنحن نصلي وندعو الله أملا في أن يحقق لنا ما نريد، فعندما نسأل الله، فإنه يعوضنا عما بنا من قصور بشري، وننهض بعد ذلك أقوى بلا عيوب. ووقتما نناجي الله تعالى بالدعاء، فإننا نقوم بتغيير كل من روحنا وجسدنا إلى الأفضل، ولا يمكن أن يحدث أن رجلا أو امرأة يدعو الله ولو للحظة واحدة، دون الحصول على نتائج جيدة.

وقد فهم قائد الأسطول ريتشارد بايرد ما أعنيه بـ : "أن نكون على صلة بالقوى الخالدة المحركة للكون". كانت قدرته على التصرف هي التي جعلته يجتاز أشد التجارب حدة في حياته، وقد روى قصته في كتابه "وحدي". في عام 1934، قضى بابرد خمسة أشهر في كهف في الجليد بمنطقة روز بابر، بالمحيط الأطلنطي. كان ذلك الرجل هو المخلوق الحي الوحيد الذي يعيش جنوبي خط عرض ثمانية وسبعين، ولما هبت رياح جليدية شديدة، انخفضت درجة البرودة حتى اثنتين وثمانين درجة تحت الصفر، وكان الليل الدامس الذي لا نهاية له يحيط به في كل مكان، وبعد ذلك اكتشف أنه تسمم ببطء عن طريق أحادي أكسيد الكربون الذي تسرب من مدفأة، مما أضاف إلى الرعب الذي كان بداخله! ماذا يمكن أن يفعل. كانت أقرب نجدة تبعد عنه 123 ميلا، ولم تستطع الوصول إليه بسهولة لمدة أشهر عديدة، فحاول إصلاح المدفأة وجهاز التهوية، لكن الرائحة القوية كانت لا تزال تتسرب؛ لذلك كان دائم الشعور بالبرد الشديد، فرقد على الأرض فاقد الوعي تمامًا، ولم يستطع الأكل ولا النوم، حتى أصبح شديد الضعف، لدرجة أنه كان لا يترك سريره. كان دائم الخوف من ألا يبقى حيا حتى الصباح، وكان مقتنعا بأنه قد يموت في هذا الكوخ، وبأن جسده سوف يتوارى تحت الثلوج المستديمة.

ما الذي أنقذ حياته؟ ذات يوم، في حالة من حالات اليأس الشديد أحضر بايرد مذكرته، وحاول أن يردعها فلسفته في الحياة. وكتب "إن الجنس البشري ليس موجودًا بمفرده في الكون". وأخذ يفكر في النجوم العالية، وفي الحركة المنتظمة لمجموعات النجوم والكواكب؛ وفي الكيفية التي تطلع بها الشمس الدائمة كل يوم لتضئ، حتى الأماكن الجرداء في القطب الجنوبي، ثم كتب في مفكرته اليومية: "أنا لست بمفردي".

وكان ذلك اليقين من أنه ليس بمفرده ـ حتى ولو كان ذلك في كهف في الجليد في آخر الأرض ـ هو الذي أنقذ ريتشارد بايرد. ويقول: "أعلم أن هذا اليقين قد نجاني، ثم أضاف قائلًا "هناك قليل من

الناس يكادون يستنفدون الموارد الكامنة بداخلهم في أثناء مدة حياتهم. هناك أغوار عميقة من القوة لم تستخدم أبدًا". وكان ريتشارد بايرد قد تعلم طرق هذه الأغوار واستخدام تلك الموارد، عن طريق التوجه إلى الله.

وقد تعلم جلين أرنولد نفس الدرس الذي تعلمه بايرد في المنطقة الجليدية القطبية، لكن جلين تعلمه وسط حقول القمح في أيليو، وقد افتتح السيد جلين وهو وكيل شركة تأمين بتشيليكوت، إيلينوس، كلامه عن التغلب على القلق كالآتي: "منذ ثماني سنوات، فتحت الباب الأمامي لبيتي وخرجت للمرة التي كنت أعتقد أنها الأخيرة في حياتي، ثم ركبت سيارتي وبدأت في الحركة تجاه النهر، وقد كنت مجهدًا؛ للغسل في وقتها". وقال: "قبل ذلك بشهر واحد، كانت المشاكل تحيط بي من كل مكان، وذهبت كل أعمالي التجارية في مجال الأجهزة الكهربائية هباء، وكانت أمي ترقد في البيت على فراش الموت، وزوجتي تحمل طفلنا الثاني. كما كانت فواتير الأطباء تتصاعد، وقد قمنا برهن كل ما لدينا من أشياء - السيارة والأثاث؛ لأنه كان علينا أن نبدأ العمل مرة أخرى، كما أنني أخذت قرضا أيضًا بضمان بوليصات التأمين.

الآن، انقضى كل شيء، وكنت لا أستطيع تحمل الوضع أكثر من ذلك، لذلك، ركبت سيارتي وشرعت في التوجه ناحية النهر - مقررًا أن أنهي هذه الفوضى المحزنة.

فقمت بالقيادة لبضعة أميال، إلى أن وصلت إلى الريف، ثم خرجت عن الطريق، ونزلت من السيارة، وجلست على الأرض، وبكيت مثل الطفل، ثم بدأت في التفكير بحق، وبدلًا من أن تجتاحني دوائر مهولة من القلق، حاولت التفكير بطريقة بناءة، ما مدى سوء موقفي؟ ألا يمكن أن يكون أسوأ من ذلك؟ هل كان موقفي ميئوسًا منه؟ ما الذي يمكنني فعله كي أجعله أفضل من ذلك؟

وقررت في وقتها وبعد ذلك أن أتوجه بالمشكلة بأكملها إلى الله تعالى، وأن أسأله أن يحلها لي، وصليت ودعوت الله بشدة. صليت، كما لو كانت حياتي بأكملها معتمدة على الصلاة. وبمجرد أنني توجهت بكل مشكلاتي إلى قوى أعظم وأكبر مني، شعرت على الفور براحة بال لم أشعر بها منذ عدة أشهر ولقد جلست هناك لمدة نصف ساعة أبكي وأصلي، ثم عدت إلى البيت، ونمت كالطفل الصغير.

"وفي الصباح التالي، استيقظت ولدي قدر كبير من الثقة، فلم يعد لدي أي شيء أخشاه، لأنني كنت أعتمد على الله تعالى من أجل الهداية، وفي ذلك الصباح دخلت أحد المحال التجارية الكبرى بكل اعتزاز؛ وكنت أتحدث بثقة وأنا أتقدم بطلب وظيفة كبائع في قسم الأجهزة الكهربائية، كنت أعلم أنني قد أحصل على الوظيفة، وقد حصلت عليها بالفعل، وأبليت فيها بلاء حسنا، حتى انهارت كل الأعمال التجارية الخاصة بالأجهزة الكهربائية بسبب الحرب، ثم بدأت في بيع بوليصات التأمين على الحياة - وأنا لا أزال خاضعًا لإرادة الله تعالي. كان ذلك منذ خمس سنوات فقط، أما الآن، فقد قمت بدفع ما عليّ من فواتير، إن لدي أسرة مكونة من خمسة أطفال غاية في الروعة؛ وأملك بيتي الخاص، ولدي سيارة جديدة، ولدي خمسة وعشرون ألف دولار كتأمين على الحياة.

وعندما أتذكر ما حدث، أجد أنني سعيد الآن؛ لأنني كنت قد فقدت كل شيء؛ ولأنني وصلت من اليأس لدرجة جعلتني أخف إلى النهر - لأن هذه التجربة المأساوية علمتني أن أعتمد على الله تعالى؛ وأنا الآن لدي من الهدوء والثقة، ما لم أحلم بإمكانية حدوثه أبدًا".

لماذا تمدنا العقائد الدينية بالهدوء والسلام والجلد؟ سوف أدع ويليام جيمس يجيب عن ذلك يقول:
"إن الأمواج العارمة ذات السطح المتقلب تترك أعماق المحيط هادئة، وبالنسبة للذي يسيطر على قدر أكبر من الوقائع الدائمة يبدو ما يحدث له من تغييرات وتقلبات بلا قيمة ولا أهمية، فإن الشخص المتمسك بالدين بحق يكون راسخ الإيمان ويكون سمح الخلق، ويكون مستعدًا لأداء أي

واجب تمليه عليه الأيام".

فإذا كنا قلقين مضطرين؛ فلم لا نحاول اللجوء إلى الله؟ لم لا - كما قال إيمانويل كانط - "افتح قلبك للإيمان بالله. لأننا في حاجة لهذا الإيمان". فلم لا نجعل أنفسنا الآن على صلة بالقوة الدائمة التي تحرك العالم؟".

حتى إن لم تكن إنسانًا متمسكًا بالدين بطبيعتك، أو عن طريق التدريب- إن تملكك الشك، فإن الصلاة يمكن أن تساعدك أكثر مما تتخيل، لأنها شيء عملي - ماذا أعني بعملي؟ أعني أن الصلاة توفي بثلاثة احتياجات نفسية أساسية، يشترك فيها كل الأشخاص، المؤمنين وغير المؤمنين على السواء، وهي:

1. تساعدنا الصلاة على أن نعبر بالكلمات عما يقلقنا بالضبط وقد لاحظنا في الفصل الرابع أنه من الصعب للغاية التعامل مع مشكلة إذا ظلت غامضة ومبهمة، وتشبه الصلاة بطريقة ما تسجيل المشكلات على ورقة، فإذا طلبنا المساعدة في مشكلة ما - حتى إذا كان ذلك من الله تعالى، فيجب علينا أن نعبر عما يؤرقنا بالكلمات.
2. تمدنا الصلاة بالشعور بأن هناك من يشاركنا حمولنا، وبأننا لسنا بمفردنا. قليل من الناس أقوياء لدرجة تمكنهم من تحمل أثقل ما لديهم من أعباء، وأكثر المشكلات مرارة بمفردهم وفي بعض الأحيان، يتميز ما يقلقنا بالخصوصية الشديدة، لدرجة أننا لا نستطيع مناقشته، ولو مع أقرب الأقرباء أو الأصدقاء؛ إذن فإن الصلاة هي الإجابة، وسوف يخبرنا أي طبيب أمراض نفسية بأنه عندما نكون مكبوتين ومتوترين، وفي حالة من الكرب، فإنه مفيد من الناحية العلاجية أن نخبر شخصًا ما عن مشكلاتنا، وعندما لا يكون لدينا القدرة على إخبار أي شخص آخر، فيمكننا مناجاة الله.
3. تضع الصلاة مبادئ فعالة للعمل، وهي الخطوة الأولى في طريق التصرف، فأنا أشك فيما لو كان لأي شخص القدرة على أداء الصلاة يوما بعد يوم بلا استفادة منها - وبعبارة أخرى، دون القيام ببعض الخطوات لإنجازها، وقد قال العالم العالمي المشهور أليكسيس كاريل: "الصلاة هي أقوى صور الطاقة التي يمكن أن ينتجها الإنسان". فلم لا نستفيد منها، أيا كان مسماها؟".

لم لا نطبق هذا الكتاب الآن، ونغلق الباب، ونركع ونتخلص من كل الأعباء التي بداخلنا؟؟ لو أن إيمانك ضعيف؛ فتوسل إلى الله تعالى أن يجدده لك؛ ثم كرر هذه الأدعية الجميلة التي كتبها فرانسيس منذ سبعمائة عام مضت: "يارب، اجعلني أداة لتحقيق السلام، اجعلني أزرع الحب عندما تتفشى الكراهية، واجعلني عفوًا عند الأذي، اجعلني إيمانًا حيث يوجد الشك، واجعلني أملا حيث يوجد اليأس، واجعلني نورًا حيث توجد الظلمة، وفرحة حيث يوجد الحزن. يا رب أنعم عليّ بأن أكون أكثر مواساة للناس مما يواسونني، وأن أكون أكثر فهما لهم مما يفهمونني وأن أكون أكثر حبا لهم مما يحبونني، لأنه على قدر ما نعفو يعفا عنا، كما أن في الموت يكون الميلاد في الحياة الآخرة. ميلاد في الحياة الآخرة".

الباب السادس

كيف لا تقلق من انتقادات

الآخرين لك

20

تذكر أن لا أحد ينتقد شخصًا غير مهم أبدًا

أثارت حادثة وقعت 1929 ضجة قومية (شعبية) في الأوساط التعليمية فأسرع المثقفون من جميع أنحاء الولايات الأمريكية إلى شيكاغو؛ ليشهدوا الأمر. كان روبرت هانيشنز رجلًا شابًا، قد أنهى بضع سنوات من دراسته الجامعية في يال، وهو يعمل في الوقت نفسه كنادل، وخشاب، ومدرس خصوصي ومندوب مبيعات لأحبال الغسيل، والآن بعد ثمانية أعوام فقط كان يتسلم منصب رئيس جامعة شيكاغو، الرابعة في أمريكا من حيث الغنى. كم يبلغ من العمر؟ ثلاثين عامًا. مدهش! لقد هز الأساتذة الكبار رءوسهم في عدم رضا وانهمرت الانتقادات على هذا "الشاب المعجزة" كالمطر، فقيل إنه كذا، وكذا - صغير جدًّا، عديم الخبرة - أفكاره التعليمية كانت مخبولة. وحتى الصحف اشتركت في هذا الهجوم.

قال صديق لوالد روبرت ماينارد هانيشنز يوم توليه منصبه الجديد/ "صدمت هذا الصباح عند قراءتي المقال الافتتاحي لصحيفة تشهر بابنك". فأجاب هانيشنز الأب قائلًا: "نعم، كانت قاسية، ولكن تذكر لا أحد ينتقد شخصًا غير مهم". نعم، كلما زادت أهمية شخص ازدادت متعة الآخرين بانتقاده، وقد أدرك أمير ويلز الذي أصبح فيما بعد إدوارد الثامن، هذه الحقيقة من خلال ما لاقاه من متاعب. كان وقتها طالبًا بكلية دارتماوث في ديفونشاير وهي كلية تماثل الأكاديمية البحرية في أنابوليس - وكان عمره أربعة عشر عامًا تقريبًا، وذات يوم شاهده أحد ضباط البحرية يبكي، فسأله عما يضايقه، وفي البداية رفض الأمير الإفصاح عن شيء، ولكنه في النهاية اعترف بالحقيقة: لقد كان طلاب البحرية يركلونه، فقام عميد الكلية البحرية باستعداء الطلاب، وأوضح لهم أن الأمير لم يشك شيئًا، ولكنه هو نفسه كان يريد معرفة السبب وراء معاملتهم العنيفة للأمير دون سواه.

واعترف الطلاب بعد كثير من التلعثم والتردد أن السبب هو أنهم يريدون، عندما يصبحون في المستقبل ضباطًا أو قادة في الأسطول الملكي، أن يكون باستطاعتهم حينئذ قول إنهم ركلوا الملك ذات يوم.

فتذكر عندما يقوم أحد بركلك ونقدك، أن السبب وراء ذلك عادة أن ذلك يمنح الشخص إحساسًا بالأهمية، يعني غالبًا أنك تحقق شيئًا مهمًّا، وأنك جدير بالاهتمام، فكثير من الناس يجدون متعة في اتهام من هم أفضل منهم تعليمًا أو أكثر نجاحًا ومثال على ذلك الرسالة التي أرسلتها إلى سيدة تتهم فيها الجنرال ويليام، ومؤسس جيش الخلاص، وذلك كان خلال كتابتي لهذا الفصل، وما حدث هو أنني كنت قد تحدثت بالإذاعة أمجد جنرال بوث، فقامت هذه السيدة بكتابة رسالة لي تتهم فيها الجنرال بوث بسرقة ثمانية ملايين دولار من المبلغ الذي جمعه لمساعدة الفقراء، وبالطبع فإن الاتهام كان سخيفًا، ولكن هذه السيدة لم تكن تريد الحقيقة، وإنما كانت تبغي الشعور الدنئ بالرضا بإسقاطها شخصًا أفضل منها، وقمت أنا بإلقاء رسالتها المريرة في سلة المهملات، وحمدت الله على أنها ليست زوجتي، ولم تطلعني رسالتها على أي شيء عن جنرال بوث وإنما أخبرتني كثيرًا عنها هي، وقد قالها سكوب هافير منذ سنوات: "يجد الأشخاص السيئون متعة هائلة في أخطاء وعيوب الشخصيات العظيمة".

عادة لا نعتبر رئيس جامعة يال رجلًا سيئًا، ولكن على الرغم من ذلك وجد رئيس لجامعة يل،

متعة هائلة في اتهام رجل يرشح نفسه في انتخابات الرئاسة الأمريكية، فحذر الشعب الأمريكي من انتخاب هذا المرشح قائلًا إنه لو أصبح هذا الرجل الرئيس المقبل قد نرى زوجاتنا وبناتنا ضحايا دعارة قانونية، وتلوث سمعتهن في هدوء، وخداع يُدنس شرفهن، ويصبحن خارج دائرة الكياسة والعفة وملعونات من الله والناس".

إنه ليبدو كاتهام موجه إلى هتلر، أليس كذلك؟ ولكنه لم يكن كذلك في الحقيقة وإنما كان اتهامًا موجهًا إلى توماس جيفرسون، فمن توماس جيفرسون هذا؟ بالتأكيد إنه ليس توماس جيفرسون الخالد في ذاكرة الناس، كاتب إعلان الاستقلال، وحامي الديمقراطية؟ نعم، هذا هو توماس جيفرسون المقصود.

أي شخص أمريكي، في اعتقادك، اتهم بأنه "منافق"، "أفاك" ومثله كمثل قاتل؟ وصوره رسم كاريكاتوري في صحيفة وهو يقف على المقصلة، والسكين الكبيرة تتهيأ لقطع رقبته، وكانت الحشود إذا قاد سيارته بالشوارع، تسخر وتطلق صوتًا شبيهًا بفحيح الأفعى كتعبير عن الازدراء. من كان هذا الشخص؟ إنه جورج واشنطن.

ولكن هذا حدث منذ زمن طويل، ويمكن أن تكون الطبيعة البشرية قد تحسنت منذ ذلك الحين. دعنا نرى، دعونا نأخذ حالة الأميرال بيري، المستكشف الذي روع وأثار العالم بوصوله إلى القطب الشمالي في 6 أبريل 1909 راكبًا مزلجة تجرها كلاب - وقد كان رجال شجعان قد عانوا وجاعوا وهلكوا عبر القرون في محاولة تحقيق هذا الهدف. فكاد بيري نفسه يموت من البرد والجوع حتى إن ثماني من أصابع قدميه تجمدت لدرجة أوجبت قطعها، هذا بالإضافة إلى الكوارث التي سحقته حتى خشي إصابته بالجنون، أما رؤساء ضباط البحرية بواشنطن، فكادوا يتحرقون غيظًا من حصول بيري على كل هذه الدعاية والشهرة، فاتهموه بأنه يقوم بجمع الأموال من أجل بعثات علمية ثم يتسكع ويستلقي في أي من القطبين لا يفعل شيئًا، وقد صدقوا ذلك على الأرجح؛ إذ إنه يكاد يكون من المستحيل ألا تصدق ما تريد تصديقه. وكان تصميمهم على إهانة بيري عنيفًا لدرجة أنه تمكن فقط من مواصلة عمله في القطب؛ لإصدار الرئيس ماكينلي أمرًا مباشرًا بذلك.

هل كان بيري يتهم لو أنه كان يشغل وظيفة إدارية في الإدارة البحرية في واشنطن؟ لا فعندئذٍ لن يكون بالأهمية الكافية حتى يثير الغيرة.

وكان للجنرال جرانت تجربة أسوأ من تلك التي مر بها الأميرال بيري، ففي عام 1862، حقق جنرال جرانت أول نصر حاسم وعظيم شهدته الولايات الشمالية في أمريكا - نصر تحقق في يوم واحد، وجعل من جرانت بطلًا قوميًّا بين عشية وضحاها. كان لهذا النصر صدى هائل حتى في أقصى أوروبا - نصر جعل المشاعل تحترق وتتألق بدءًا من ولاية ماين وحتى شواطئ نهر مسيسيبي، ولكن على الرغم من ذلك تم اعتقال جرانت بطل الولايات الشمالية - وسحب جيشه منه بعد مرور ستة أسابيع تقريبًا على تحقيقه ذلك النصر العظيم. وبكى جرانت حينها من الإهانة واليأس.

لماذا تم اعتقال الجنرال الأمريكي جرانت في قمة نصره؟ السبب الأساسي هو إثارته غيرة وحسد رؤسائه المتكبرين.

إذا كنا نميل إلى القلق بشأن نقد ظالم، فما هي قاعدة رقم واحد

تذكر أن النقد الظالم عادة ما يكون مجاملة متنكرة.

تذكر أن لا أحد ينتقد شخصًا غير مهم.

21

افعل هذا، ولن يستطيع أي نقد إيلامك

ذات يوم أجريت حديثًا صحفيًا مع اللواء سميدلي باتلر - العجوز ذي العينين الثاقبتين. العجوز "الشيطان" باتلر! هل تذكره؟ إنه أحد أكثر الجنرالات الذين قادوا البحرية الأمريكية حيوية ومفاخرة وتهورًا.

وقال لي إنه عندما كان صغيرًا، كان متلهفًا على الشهرة، وكان يريد ترك انطباع جيد لدى الجميع، وفي ذلك الوقت، كان أقل نقد يؤلم إيلامًا شديدًا ويلسع، ولكنه اعترف أن قضاءه ثلاثين عامًا في البحرية قد جعله خشنًا. وقال "لقد وبخت بعنف وأهنت واتهمت بأنني حقير وثعبان وبغيض، ولعنني الخبراء فنعتوني بكل الشتائم البذيئة التي يمكن أن نجدها في اللغة الإنجليزية، فهل ضايقني هذا؟ إنني الآن عندما أسمع شخصًا يشتمني، لا أدير رأسي حتى أرى من المتكلم".

من المحتمل أن باتلر العجوز "ذا العينين الثاقبتين" كان لا يبالي من النقد إلى درجة مفرطة ولكن هناك شيئًا واحدًا مؤكدًا: أن الكثيرين منا يتلقون الاستهزاءات والرماح الصغيرة التي تصوب نحوهم، بجدية مبالغ فيها. إنني أذكر ذلك الوقت منذ سنوات، عندما حضر صحفي من جريدة نيويورك سان اجتماعيًا إرشاديًا في فصول تعليم الكبار التي كنت أعمل بها، ثم سخر مني ومن عملي، فهل تميزت غيظًا؟ نعم، لقد اعتبرتها إهانة شخصية، حتى إنني اتصلت بالسيد جيل هودجز، رئيس اللجنة التنفيذية لجريدة سان، وبطريقة غير مباشرة طلبت منه أن ينشر مقالة تعلن الحقائق - بدلًا من السخرية، فكنت مصممًا علي جعل العقبة على قدر الجريمة.

وأنا الآن أشعر بالخجل من تصرفي؛ لأنني أدرك أن نصف القراء الذين اشتروا الجريدة لم يروا تلك المقالة على الإطلاق، والنصف الآخر من القراء الذين طالعوها اعتبروها مرحًا بريئًا، ونصف الذين أمعنوا التفكير فيها بارتياح خبيث، كانوا قد نسوها بعد بضعة أسابيع.

إنني أدرك الآن أن الناس لا يفكرون فيّ أو فيك أو يهتمون بما يقال عنا، وإنما يفكرون في أنفسهم - قبل الإفطار وبعد الإفطار وحتي أولى ساعات اليوم التالي، ولذلك فصداع بسيط لديهم يستحوذ على اهتمامهم التام ألف مرة، أكثر مما يهتمون بخبر موتي أو موتك.

دعنا لا يستغرقنا الشعور بالإشفاق على الذات، حتى لو قيل عني وعنك غير الحق، وسخر منا الآخرون وغدروا بما طعنونا في ظهرنا وخاننا صديق من كل ستة أصدقاء مقربين، ولكن دعنا نذكر أنفسنا أن هذا حدث بالضبط مع المسيح عليه السلام. فصار أحد أقرب اثني عشر صديقًا له خائنًا من أجل رشوة، تقدر الآن بتسعة عشر دولارًا كما تخلى عنه صديق آخر من أقرب أصدقائه الاثني عشر، عندما وقع في ورطة، وأعلن ثلاث مرات أنه لا يعرف المسيح، وأقسم وهو يقول ذلك. واحد من بين ستة! هذا ما حدث للمسيح، فلماذا نتوقع أنا وأنت نسبة أعلى؟

لقد اكتشفت منذ سنين أنه بالرغم من عدم قدرتي على منع الناس من توجيه نقد ظالم إليَّ إلا أنه بوسعي تحديد ما إذا كنت سأسمح للإدانة الظالمة بمضايقتي.

دعنا نكن واضحين بخصوص هذا: إنني لا أدعو إلى تجاهل كل النقد على الإطلاق، وإنما أتحدث عن **تجاهل النقد الظالم فقط**. ذات مرة سألت إليانور روزفلت عن طريقة تعاملها مع النقد الظالم، ويعلم الله كثرة ما لاقته من نقد ظالم. غالبًا كان لديها أصدقاء غيورون وأعداء يتسمون

بالعنف، أكثر من أية امرأة أخرى عاشت في البيت الأبيض.
فقالت لي إنها، عندما كانت لا تزال فتاة صغيرة، كانت خجولًا إلى حد غير سوي، خائفة مما قد يقوله الناس عنها. كانت تخاف النقد لدرجة أنها طلبت من عمتها - شقيقة ثيودور روزفلت ذات يوم النصيحة قائلة لها: "عمتي باي، أريد أن أفعل كذا وكذا، ولكنني أخاف أن ينتقدني أحد".
ونظرت لها شقيقة تيودور روزفلت وقالت "لا تهتمي بما يقوله الناس طالما أنك في طويتك تعرفين أنك على حق". وقالت لي إليانور روزفلت إن هذه النصيحة أثبتت، بعد سنوات - عندما انتقلت إلى البيت الأبيض - إمكانية الاعتماد عليها، لأن الطريقة الوحيدة - كما قالت لي - لتفادي كل النقد هو أن نكون مثل عرائس صينية جميلة وهشة جالسة على رف، فكانت نصيحتها "افعل ما تشعر بداخلك أنه صحيح؛لأنك ستلقى النقد على أي حال، سينتقدونك إذا فعلت شيئًا وسينتقدونك إن لم تفعل شيئًا".
سألت الفقيد ماثيوس براش، عندما كان رئيس الشركة الأمريكية الدولية، ما إذا كان حساسًا تجاه النقد، وأجابني قائلًا نعم، كنت حساسًا جدًّا تجاهه في البداية، وكنت أريد حينئذٍ أن يعتقد كل الموظفين بالشركة أنني كامل، ولو لم يعتقدوا ذلك؛ لانتابني القلق. كنت أحاول أولا إرضاء شخص واحد انتقدني، ولكن ما كنت أبذله لأصلح الأمر معه كان يغضب شخصًا آخر، وحينما أحاول إصلاح الأمر مع هذا الشخص الآخر كنت أغضب مزيدًا من الأشخاص، وأخيرًا اكتشفت أنه كلما حاولت تهدئة ومعالجة مشاعر الآخرين الجريحة، تفاديًا للنقد الشخصي، اكتسبت أعداء أكثر؛ وبذلك قلت لنفسي أخيرًا "إنك لو تميزت عن باقي الناس، لابد وأن تلقى النقد، وهكذا اعتدت ذلك، وقد ساعدني هذا كثيرًا، فمنذ ذلك الوقت جعلتها قاعدة أن أبذل أقصى ما أستطيع، ثم أرفع مظلتي القديمة وأدع سيول النقد تنصب من حولي دون أن تصل إلى رأسي".
وتمادى ديمز تايلور في هذا، فسمح لسيول النقد أن تصل إلى رأسه، وأخذ يضحك على حسابها - على مسمع الناس. كتبت سيدة رسالة إليه، حيثما كان يُلقي تعليقاته خلال فترة الاستراحة في حفلات الموسيقى بالراديو ظهر يوم الأحد للأوركسترا السيمفوني نيويورك فيلسها رمونيك، تقول له فيها إنه "كاذب وخائن وثعبان ومغفل". ويقول السيد تايلور في كتابه "الرجال والموسيقى": "أعتقد أنها لم يكن لديها اهتمام بما أقوله" وقام السيد تايلور، في برنامج الأسبوع التالي، بقراءة هذه الرسالة على الهواء لملايين المستمعين - وتلقى رسالة أخرى من نفس السيدة بعد بضعة أيام، وفيها -كما يقول السيد تايلور - فتعبر عن رأيها الراسخ بأنني مازلت كاذبًا وخائنًا وثعبانًا ومغفلًا. إنه ليس بوسعك ألا تعجب برجل يتقبل النقد بهذه الطريقة، فنحن نعجب بهدوئه وحفظه لتوازنه وروح الفكاهة لديه.
اعترف شارلز شواب، في حديثه مع طلبة بريستون، أنه كان قد تعلم أحد أهم دروس حياته على يد رجل ألماني عجوز كان يعمل في مصنع الحديد الذي يملكه شواب. تورط هذا الرجل الألماني العجوز ذات مرة في جدال عنيف مع العاملين الآخرين، ألقوه في النهر، ويقول السيد شواب" عندما دخل هذا الرجل مكتبي وهو مغطى بالطين والماء، سألته عما بدر منه لهؤلاء الرجال؛ الذين ألقوه في النهر، فقال: "لقد ضحكت" وصرح السيد شواب بأنه تبنى كلام ذلك العجوز الألماني كشعاره: "فقط اضحك"، ويطيب ذلك الشعار أكثر خاصة عندما تكون ضحية لنقد ظالم، فتستطيع الرد على الرجل الذي يجيبك، ولكن ماذا يمكنك قوله للرجل الذي "يضحك فقط"؟
كان من الممكن أن ينكسر لينكولن تحت ضغوط الحرب الأهلية، لولا تعلمه أنه من الحماقة أن يحاول الرد على كل الإدانات اللاذعة التي توجه إليه، ولقد أصبح وصفه لطريقة تعامله مع نقاده جوهرة أدبية - أثرًا أدبيًّا من الطراز الأول، حتى كان لدى الجنرال ماكارثر نسخة منها معلقة

بأعلى مكتبه في مركز القيادة خلال الحرب، وكانت لدى ونستون تشرشل أيضًا نسخة منها محاطة، ومعلقة على حائط مكتبه في تشارنوبل، والوصف كان كالتالي: "لو أنني استغرقت وقتي في قراءة، لا الإجابة على كل الهجوم الذي يوجه إليَّ، لكنت أغلقت محل عملي هذا وغيرت نشاطه. إنني أنهض بأفضل ما أعرفه - أفضل ما لدي؛ وأنوي الاستمرار في ذلك حتى النهاية، فإذا كنت محقًّا في النهاية، فلن يهمني ما قيل ضدي، وأما إذا كنت مخطئًا في النهاية، فإن أقسم عشرة من أتقى الناس على أنني كنت محقًّا لن يغير من الأمر شيئًا".

عندما يوجه إلينا أنا وأنت نقد ظالم، دعنا نتذكر قاعدة رقم2

افعل أفضل ما باستطاعتك، ثم ارفع مظلتك القديمة، ولا تدع سيول النقد تقترب منك.

22

أمور غبية اقترفتها

لدي ملف خاص بي عنوانه "أ غ أ " - اختصار أمور غبية اقترفتها وأضع في هذا الملف تقارير مسجلة عن الأمور الغبية التي اقترفتها وأحيانًا أملي هذه المذكرات لسكرتيرتي، ولكن في أحيان أخري تكون هذه المذكرات شخصية جدًّا وغبية جدًّا، لدرجة تجعلني أخجل من إملائها، فأقوم حينئذ بكتابتها بخطي.

مازلت أتذكر بعض انتقادات ديل كارنيجي التي وضعتها منذ خمسة عشر عامًا في ملفات "أ غ أ " الخاصة بي، ولو أنني كنت أمينًا جدًّا مع نفسي في الماضي، لكانت لدي الآن ملفات تكاد تنفجر من كثرة مذكرات "أ غ أ" هذه، ويمكنني بصدق تكرار ما قاله الملك سول منذ ثلاثين قرنًا: "لقد لعبت دور المغفل وارتكبت أخطاء كثيرة فادحة".

عندما أخرج ملفات "أ غ أ" الخاصة بي، وأعيد قراءة النقد الذي وجهته لنفسي، تعيني على التعامل مع أصعب مشكلة ستواجهني على الإطلاق: التعامل مع ديل كارنيجي.

كنت في الماضي ألقي باللائمة على الآخرين، ولكن عندما أصبحت أكبر سنًّا - وحكمة كما أرجو - أدركت أنني وحدي المسئول، في التحليل الأخير، عن كل مشاكلي تقريبًا ولقد اكتشف الكثيرون هذه الحقيقة مع تقدمهم في العمر، وقال نابليون في سانت هيلينا، لا أحد سواي، لا أحد سواي مسئول عن سقوطي، لقد كنت ألد أعداء نفسي - مما تسبب في قدري المشئوم".

دعوني أرو لكم عن رجل كنت أعرفه، حيث كان فنانًا في تقييم الذات وضبط النفس، واسمه هاول. تسبب خبر موته المفاجئ في صيدلية فندق إمباسادور في نيويورك في 31 يوليو 1944، في صدمة ببورصة وول ستريت؛ لأنه كان خبيرًا بالمالية الأمريكية، ورئيسًا لمجلس إدارة البنك الوطني التجاري وشركة تراست ومديرًا لعدة شركات كبرى، ولم يتلق إلا قدرًا ضئيلًا من التعليم الرسمي، فبدأ حياته ككاتب في محل ريفي وصار فيما بعد مديرًا للائتمان بشركة الولايات المتحدة للحديد والصلب، وبدأ طريقه إلى المنصب والنفوذ.

وقال لي السيد هاول عندما سألته عن أسباب نجاحه: "طالما احتفظت على مدى السنين بدفتر مواعيد توضح كل مقابلاتي طوال اليوم".

"لا يشركني أفراد عائلتي في أي من مخططاتهم لمساء السبت؛ فهم يعرفون أنني أخصص جزءًا من مساء كل سبت لتقييم الذات ومراجعة وتقييم عملي طوال الأسبوع، وأبدأ بعد العشاء، حيث أنصرف بمفردي، وأفتح دفتر مواعيدي، وأفكر مليًّا في كل المقابلات، والمناقشات والاجتماعات التي حدثت منذ صباح يوم الاثنين، ثم أسأل نفسي: ما الأخطاء التي ارتكبتها تلك المرة؟ وما الأشياء الصحيحة التي قمت بها وكيف كان يمكنني تحسين أدائي؟ وما الدروس التي استفدتها من تلك التجربة؟ أحيانًا أجد أن هذه المراجعة الأسبوعية تجعلني تعيسًا جدًّا، وأحيانًا تدهشني أخطائي، ولكن طبعًا بمرور السنين قل حدوث هذه الأخطاء، ولقد أفادني نظام تحليل الذات هذا باستمرار عامًا تلو الآخر، أكثر من أي شيء آخر قمت به على الإطلاق".

يحتمل أن يكون السيد هاول قد استعار فكرته من بين فرانكلين، ولكن الفرق الوحيد هو أن فرانكلين لم يكن ينتظر حتى مساء السبت، ولكنه كان يقيم نفسه بقسوة كل ليلة، واكتشف أن به ثلاثة عشر عيبًا خطيرًا، وفيما يلي ثلاثة منها: تضييع الوقت، والقلق على أشياء تافهة، والجدال مع

الآخرين ومعارضتهم، وأدرك بين فرانكلين الحكيم أنه لن يحقق شيئًا في حياته ما لم يتخلص من هذه المعوقات، فبدأ يصارع كل يوم لمدة أسبوع أحد عيوبه، ويسجل الطرف الفائز في مباراة اليوم العنيفة، ثم يختار في الأسبوع التالي عادة سيئة أخرى، ويلبس قفازات الملاكمة وعندما يدق جرس بداية المباراة كان يدخل إلى الحلبة وهو مستعد تمامًا للمباراة، واستمر فرانكلين في محاربة عيوبه كل أسبوع لأكثر من عامين.

ولا عجب في أنه أصبح فيما بعد أحد أحب الرجال في هذا الأمة وأكثرهم نفوذًا!

وقال إلبرت هوبارد "إن كل رجل يكون أحمق لمدة خمس دقائق يوميًّا على الأقل، وتكمن الحكمة في عدم تجاوز ذلك الحد".

يثور الرجل الأحمق لأقل نقد، ولكن الرجل الحكيم يكون مولعًا بالتعلم من هؤلاء الذين وجهوا له النقد والتوبيخ و"ناقشوا معه الفقرة". وقد ذكر والت وايتمان هذا بالأسلوب التالي: "هل تعلمت دروسًا فقط ممن أثنوا عليك؛ وكانوا رفقاء بك ووقفوا بجانبك؟ ألم تتعلم دروسًا عظيمة ممن رفضوك واستجمعوا قواهم ضدك أو ناقشوا الفقرة معك؟".

بدلًا من الانتظار، حتى يوجه أعداؤنا النقد إلينا أو لعملنا، دعونا نسبقهم إلى ذلك، فنكون أقسى على أنفسنا من أي ناقد، دعونا نكتشف ونعالج كل عيوبنا قبل أن تتاح فرصة لأعدائنا للتلفظ بأي شيء، وهذا ما فعله شارلز داروين، فقد أمضى في الواقع خمسة عشرة عامًا ناقدًا ـ حسنًا، هذا ما حدث: عندما انتهى داروين من مخطوطة كتابه الخالد **أصل الكائنات** أدرك أن نشر نظريته الثورية عن بداية الخلق ستهز الأوساط الدينية والثقافية، **فصار ناقدًا لذاته وأمضى خمسة عشر عامًا أخرى في التحقق من معلوماته، وتحدى منطقه وانتقاد استنتاجاته**.

ماذا ستفعل لو اتهمك شخص بأنك "أحمق"؟ أتشعر بالغضب؟ أتشعر بالإهانة؟. فيما يلي ما فعله لينكولن: ذات مرة ذكر إدوارد. م. ستانتون، وزير حربية لينكولن، عن لينكولن أنه "أحمق" وذلك لشعوره بالضيق إزاء تدخل لينكولن في شئونه، حيث قام بتوقيع أمر بنقل كتائب معينة، وذلك من أجل إرضاء سياسي أناني، ولم يرفض ستانتون فقط تنفيذ أوامر لينكولن، ولكنه أقسم أيضًا إنه كان أحمق، إذ وقع مثل هذه الأوامر، فماذا حدث؟ عندما ورد إلى مسامع لينكولن ما قاله ستانتون، أجاب بهدوء: "إذا قال ستانتون عني إنني أحمق، فلابد أن أكون كذلك فعلا؛ فهو غالبا ما يكون على حق، سأذهب إليه وأستفهم منه بنفسي".

وذهب لينكولن إليه بالفعل وأقنعه ستانتون بعدم صحة الأمر الذي وقعه وقام لينكولن بعد ذلك بسحب الأمر، فقد كان يرحب بالنقد عند تأكده من إخلاصه واستناده إلى المعرفة، وعندما يوجه إليه بروح المساعدة.

يجب أن نرحب أنا وأنت أيضًا بمثل هذا النقد، فلا يمكن أن نأمل أن نكون على حق في أكثر من ثلاث مرات من أربع، على الأقل هذا ما تمناه تيودور روزفلت عندما كان رئيسًا للولايات المتحدة الأمريكية، واعترف أينشتاين، أكثر مفكري عصرنا عمقًا، أن استنتاجاته كانت خاطئة تسعة وتسعين في المائة من الوقت!

وقال لاروشفوكالد" إن آراء أعدائنا تكون أقرب إلى الحقيقة من آرائنا في أنفسنا".

أعلم أن هذا الكلام يصدق في أحيان كثيرة، ولكن بالرغم من ذلك عندما يبدأ أي شخص في توجيه نقد إليَّ، ما لم أسيطر على نفسي، أبدأ بالدفاع على الفور وبشكل تلقائي، حتى قبل أن تكون لدي أدنى فكرة عما سيقوله ناقدي، وأكره نفسي كلما فعلت ذلك. جميعنا نستاء من النقد، ونسعد كثيرًا بالمدح، بغض النظر عما إذا كان النقد أو المدح مبررًا فنحن لسنا مخلوقات منطقية ولكننا مخلوقات عاطفية، ومنطقنا يشبه زروقًا من خشب البتولا يتقاذفه موج بحر العاطفة والعاصف

والعميق، والمظلم.

إذا تناهى إلى مسامعنا أن أحدًا تكلم عنا بسوء دعونا لا نحاول الدفاع عن أنفسنا، فكل مغفل يفعل ذلك، ولكن لنكن مبدعين متواضعين، ذوي فطنة! دعونا نذهل ناقدنا ونحوز إعجاب الآخرين بقولنا: "لو علم ناقدي كل أخطائي الأخرى لكان نقده أشد قسوة من هذا النقد".

في فصول سابقة، تكلمت عما يمكنك فعله عندما يُوجه إليك نقد ظالم، ولكن ها هي فكرة أخرى: عندما ينتابك الغضب يشتد لشعورك بأنك اتهمت ظلمًا، فلم لا تتوقف وتقول انتظر لحظة... أنا بعيد كل البعد عن الكمال؛ وإذا كان أينشتاين يعترف بأنه مخطئ تسعة وتسعين في المائة من الوقت، فقد أكون مخطئًا ثمانين في المائة من الوقت على الأقل، ربما أستحق هذا النقد، وإذا كان هذا صحيحًا، فيجب أن أكون شاكرًا له وأحاول الانتفاع منه".

أنفق شارلز لاكمان، الرئيس السابق لشركة بيسودنت، مليون دولار سنويًّا لجعل بوب هوب يقدم برنامجًا على الهواء، ولم ينظر إلى الرسائل التي تمدح البرنامج، ولكنه أصر على قراءة الرسائل الناقدة، فقد كان يعلم أنه يمكنه تعلم شيء منها.

كانت شركة فورد شغوفة باكتشاف ما يعيب إدارتها وعملياتها، حتى إنها قامت باستفتاء موظفيها ودعوتهم إلى نقد الشركة.

أعرف مندوب مبيعات للصابون سابقًا كان يطلب النقد فعندما بدأ بيع الصابون لصالح كولجايت، كانت الطلبات بطيئة فخاف أن يفقد وظيفته، ولعلمه بعدم وجود أية عيوب بالصابون أو السعر، استنتج أن الخطأ فيه هو، فكان غالبًا عندما يفشل في عملية بيع، يتمشى في الشارع محاولًا إدراك ما الخطأ الذي حدث، هل كان غامضًا زيادة عن المعقول؟ هل كان يفتقد إلى الحماس؟ وأحيانًا كان يعود إلى التاجر قائلًا: "إنني لم أعد لأحاول بيع صابون لك، ولكن لأحصل على نصيحتك ونقدك. أيمكنك أن تذكر لي ما الخطأ الذي ارتكبته عندما حاولت أن أبيع لك صابونًا منذ دقائق؟ أنت أكثر مني خبرة ونجاحًا؛ فأرجوك أسد إليّ نقدك. كن صريحًا، ولا تتردد في التعبير عن رأيك أكثر مما يجب".

وساعده هذا السلوك على كسب أصدقاء كثيرين ونصائح لا تقدر بثمن.

ماذا تظن أنه حدث له؟ لقد ترقي حتى صار رئيس شركة كولجايت - بالموليف - بيت لصابون - واحدة من كبرى منتجات الصابون في العالم، واسم الرجل هو السيد ليتل.

إنه رجل عظيم ذلك الذي يستطيع فعل ما فعله السيد هاول وبين فرانكلين والسيد ليتل والآن لِمَ لا تلقي نظرة خاطفة إلى المرأة حيث لا يطالعك أحد، وتسأل نفسك ما إذا كنت تنتمي إلى مثل هذه الشركة!

حتى تمنع نفسك من القلق بشأن النقد، ها هي قاعدة قم 3:

دعنا نسجل كل الأمور الغبية التي اقترفناها وننتقد أنفسنا، فطالما لا يمكننا أن نأمل في الكمال لأنفسنا، دعنا نفعل ما فعله السيد ليتل:

دعنا نطلب نقدًا موضعيًّا، بناءً ومفيدًا

موجز الباب السادس

كيف تتخلص من القلق إزاء النقد	
القاعدة 1:	غالبًا ما يكون النقد غير العادل عبارة عن إطراء مقنع، وهذا يعني أنك تثير الغيرة والحسد، وعليك أن تتذكر أن ذلك أمر لا طائل من ورائه.

القاعدة 2:	عليك أن تبذل قصارى جهدك، وبعد ذلك عليك أن تقي نفسك النقد قبل أن يقضي عليك.
القاعدة 3:	علينا أن نقوم بإعداد سجل يضم ما نفعله من حماقات ونقوم بنقد أنفسنا، وعندما يتلاشى لدينا الأمل في التخلص من هذه الأشياء القبيحة فما علينا إلا أن نفعل ما فعله "إ. هـ. ليتل" وعلينا أن نبحث عن النقد الهادف البناء.

الباب السابع

ست طرق للتخلص من الإرهاق والقلق، والاحتفاظ بالحيوية والروح المعنوية العالية

23

كيف تتمكن من إضافة ساعة يوميًّا إلى حياة اليقظة

لماذا قمت بكتابة باب كامل عن التخلص من الإرهاق والتعب في كتاب خُصص للحديث عن القلق وكيفية التخلص منه؟ السبب في ذلك بكل بساطة هو أن التعب والإرهاق يبعثان على القلق أو على الأقل أنهما يجعلان الإنسان عُرضة للقلق، وسوف يخبرك أي دارس للطب أن الإرهاق يقلل من مقاومة الجسم، حتى للبرد العادي، وكذلك مئات الأمراض الأخرى، وسوف يخبرك أي طبيب نفسي أن الأرق أيضًا يقلل من مقاومة الجسم للإحساس بالخوف والقلق، لذا فإن التخلص من التعب والإرهاق ذو علاقة وثيقة بالتخلص من القلق.

هل قلت إن التخلص من التعب ذو علاقة بالتخلص من القلق؟ حقًّا إن التخلص من التعب يحد من الشعور بالقلق، وحيث إن الدكتور "إدموند جاكوبسون" قد قطع شوطًا كبيرًا في البحث في هذا المجال، فقد قام الدكتور "جاكوبسون" بكتابة مؤلفين عن الاسترخاء، وهما الاسترخاء التقدمي و"عليك أن تسترخي"، وكمدير لمعمل علم النفس الإكلينيكي بجامعة شيكاغو، فقد أمضى سنوات عديدة أجرى خلالها أبحاثًا وتحقيقات عن استخدام الاسترخاء كوسيلة للعلاج، وقد أعلن الدكتور "جاكوبسون" أن حالة الانفعال أو النوبة العصبية غالبًا تتلاشى عند الاسترخاء التام، وهذه طريقة أخرى نؤكد من خلالها أن **الإنسان يمكنه التخلص من القلق عن طريق الاسترخاء.**

وحتى نتخلص من الإرهاق والقلق فإليك بالقاعدة الأولى "عليك أن تستريح وتسترخي قبل أن تشعر بالإرهاق والتعب".

لماذا يبدو ذلك مهمًّا؟ لأن التعب يتراكم بسرعة مذهلة، فقد اكتشف الجيش الأمريكي عن طريق اختبارات مكثفة، أن الشباب المقيدين بالجيش - أولئك الشباب الذين قاسوا مرارة الجندية خلال سنوات التدريب العسكري - يمكنهم أن يؤدوا عروضًا جيدة، ويمكنهم أيضًا أن يتماسكوا لمدة أطول، لو تمكنوا من الاسترخاء فقط لمدة عشر دقائق كل ساعة، ومن ثم فقد قام الجيش الأمريكي بإجبار الجنود على ذلك. إن قلبك لديه من الفطنة ما يشبه فطنة الجيش الأمريكي، إنه يقوم بضخ كمية هائلة من الدم في جميع أجزاء جسمك، تلك الكمية تكفي لتمويل قاطرة سكة حديد، وهو بالفعل يقوم ببذل طاقة هائلة على مدار الأربع والعشرين ساعة وهذه الطاقة تكفي لوضع أو رفع عشرين طنًّا من الفحم على رصيف يبلغ ارتفاعه ثلاث أقدام، فالقلب يقوم بهذا القدر الهائل من العمل لمدة خمسين، سبعين أو ربما تسعين عامًا. كيف يقوى القلب على القيام بهذا العمل؟ لقد قام الدكتور "والتر ب. كانون "المدرس بكلية الطب بهارفارد - بتفسير ذلك قائلًا: "معظم الناس يعتقدون أن القلب يعمل على مدار الوقت ولكن الحقيقة هي أن هناك فترة راحة محددة بعد كل انقباض، **فعندما ينبض القلب بالمعدل العادي الذي يقدر بسبعين نبضة في الدقيقة، فذلك يعني أن مجمل ساعات العمل الفعلي الذي يقوم به القلب هو تسع ساعات يوميًّا، وبشكل إجمالي فإن فترات الراحة تبلغ في مجموعها خمس عشرة ساعة يوميًّا.**

في خلال الحرب العالمية الثانية، كان "ونستون تشرشل" في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات من عمره، قادرًا على العمل ست عشرة ساعة يوميًّا، حيث كان يقوم بتوجيه الجهود الحربية للإمبراطورية البريطانية. حقًّا إنه لعمل غير عادي، فما سر ذلك؟ فقد كان يعمل كل صباح

حتى الساعة الحادية عشرة، حيث كان يقرأ التقارير، ويُملي الأوامر، ويقوم بعمل المكالمات الهاتفية، ويعقد المؤتمرات المهمة، وبعد تناول الغداء يخلد إلى سريره لينام لمدة ساعة، وفي المساء يخلد إلى سريره أيضًا كي ينام لمدة ساعتين قبل تناول طعام العشاء في الساعة الثامنة، ولم يفعل ذلك ليعالج التعب والإرهاق، حيث إنه ليس في حاجة إلى علاج للإرهاق؛ لأنه قد تخلص منه تمامًا عن طريق الاسترخاء والراحة من وقت لآخر، مما جعله يمارس العمل بنشاط وحيوية، حتى بعد منتصف الليل.

وقد قام الثري المشهور "جون د. روكفيلد" بعملين غير عاديين حيث جمع ثروة طائلة، لم يشهد العالم من جمع مثل هذه الثروة حتى اليوم، وقد عاش أيضًا حتى سن الثامنة والتسعين، تُرى كيف فعل ذلك؟ بالطبع أن السبب الرئيسي في ذلك هو ميله إلى أن يعيش حياة أطول، وهناك سبب آخر، وهو أنه كان يعتاد النوم الخفيف لمدة نصف ساعة في مكتبه في أثناء فترة الظهيرة، حيث إنه كان ينام على أريكة المكتب، فلا يستطيع أحد أن يوقظه في أثناء نومه حتى ولو كان رئيس الولايات المتحدة الأمريكية!

وفي كتابه الشيق، لِمَ تكون مرهقًا؟ قام "دانيال. و. جوسيلن" بتوضيح أن ليس المقصود من الاسترخاء أو الراحة هو عدم القيام بأي عمل على الإطلاق، ولكن الاسترخاء عبارة عن تجهيز النفس ويمكن للإنسان أن يجدد قوته ونشاطه من خلال الاسترخاء لمدة قصيرة، حتى ولو تمثل هذا الاسترخاء في نومة خفيفة مدتها خمس دقائق، فمن خلال هذه المدة القصيرة يمكن للإنسان أن يتخلص من التعب والإرهاق! وقد أخبرني "كوين ماك"، لاعب كرة البيسبول المشهور، أنه لو لم يخلد إلى نومة خفيفة قبل المباراة، لتمكن منه التعب والإرهاق خلال الجولة الخامسة من المباراة، ولكنه لو تمكن من النوم والاسترخاء ولو لمدة خمس دقائق لواصل لعب مباراتين متتاليتين دونما إرهاق أو تعب.

وعندما سألت "إلينور روزفلت" كيف تمكنت من تحمل مثل هذا الجدول المنهك في أثناء الاثني عشر عامًا التي قضتها بالبيت الأبيض أجابت قائلة إنها تسترخي على كرسي أو على أريكة كبيرة مغمضة عينيها لمدة عشرين دقيقة قبل الالتقاء بالجمهور وإلقاء الخطب على مسامعه.

وذات يوم قابلت "جين أوتري" في غرفة ملابسه بماديسون سكوير جاردن بمدينة نيويورك، حيث كان "أوتري" من أشهر النجوم في بطولة العالم للعروض العامة، ولاحظت خلال هذه المقابلة وجود السرير صغير داخل حجرة ملابسه حيث كان يضطجع على هذا السرير كل ظهيرة وكان ينام لمدة ساعة بين كل عرض، واستطرد "أوتري" قائلًا: "إنه حينما كان يؤدي الأفلام السينمائية بهوليوود، كان غالبًا يسترخي على كرسي ضخم مريح، ويستغرق فترتين أو ثلاثًا من النوم الخفيف يوميًّا، مدة كل فترة منها عشر دقائق مما أكسبه سعادة وابتهاجًا.

وقد عزا "إديسون" طاقته الهائلة على العمل وقوة تحمله إلى اعتياده النوم، حينما يريد.

وقد اندهشت أيما دهشة عندما قابلت "هنري فورد" قبيل عيد ميلاده الثمانين ورأيته في قمة النشاط والمرح، فسألته عن السر وراء ذلك، فأجاب قائلًا "إنني لا أقف أبدًا، حيث يمكنني أن أجلس ولا أجلس أبدًا، حيث يمكنني أن أضطجع".

وقد كان "هوريس مان"، رائد التعليم الحديث، يفعل ذلك أيضًا عندما تقدم به العمر، وعندما كان رئيسًا لكلية أنتيويك، كان عادة يستلقي على الأريكة في أثناء مقابلة الطلاب.

وقد أقنعت أحد مخرجي الأفلام السينمائية بهوليوود بتجربة مثل هذا النظام، فاعترف أن هذا النظام قد صنع المعجزات، وهذا المخرج هو جاك شيرتوك أبرز مخرجي هوليوود، وعندما جاء هذا المخرج لزيارتي منذ أعوام عديدة مضت، وقد كان آنذاك يشغل منصب رئيس قسم الأفلام

الروائية القصيرة بشركة إم - جي - إم للأفلام السينمائية، كانت تبدو عليه علامات الإرهاق والتعب، وقد حاول استخدام المنشطات والفيتامينات والأدوية، ولكن دون جدوى، فاقترحت عليه أن يأخذ إجازة كل يوم. كيف؟ بأن يستلقي على أريكة مكتبه، ويسترخي في أثناء عقد المؤتمرات والاجتماعات مع موظفيه.

وعندما قابلته بعد ذلك بعامين، قال لي: "لقد حدثت المعجزة. هذا ما أطلقه الأطباء على ما حدث لي، لقد اعتدت الجلوس على مقعدي في اضطراب وتوتر في أثناء مناقشة الأفكار الجديدة عن الأفلام الروائية القصيرة، ولكنني الآن أقوم بالاضطجاع على أريكة مكتبي في أثناء مثل هذه الاجتماعات، وبعدها شعرت بتحسن لم أشعر به منذ عشرين عامًا، وعليه أطلت ساعات العمل إلى ساعتين يوميًّا، وبالرغم من ذلك لم أشعر بالتعب".

كيف يمكنك تطبيق ذلك؟ إذا كنت تعمل كاتبا على الآلة الكاتبة، فلن تتمكن من الاسترخاء وأخذ نومة خفيفة في مكان عملك، كما كان يفعل إديسون وسام جولدوين، وإذا كنت تعمل محاسبًا، فلن تتمكن أيضًا من الاسترخاء على أريكة مكتبك في أثناء مناقشة كشف الحسابات المالية مع المدير، ولكن إذا كنت تعيش في مدينة صغيرة، وتذهب إلى منزلك لتناول طعام الغداء ربما يمكنك أن تأخذ نومة خفيفة بعد تناول طعام الغداء، هذا بالفعل ما اعتاده الجنرال "جورج س. مارشال" حيث إنه كان جد منشغل بتوجيه وقيادة الجيش الأمريكي في أثناء الحرب؛ لذا كان يسترخي لفترة قليلة في أثناء الظهيرة. إذا كان عمرك فوق الخمسين، فعليك أن تفعل كل ما يضمن لك حياة أطول، حيث إن الوفيات قد زادت في هذه الأيام، خاصة موت الفجاءة، لذا فقد تريد زوجتك أخذ أموالك وتتزوج زوجًا آخر.

إن لم يمكنك أخذ نومة خفيفة في أثناء الظهيرة، يمكنك على الأقل محاولة الاسترخاء لمدة ساعة قبل تناول طعام العشاء، وهذه الساعة من الاسترخاء أفضل كثيرًا من تناول أي منبهات، لأن للاسترخاء لمدة طويلة نتائج فعالة جدًّا. إذا كان يمكنك أن تنام لمدة ساعة في حوالي الساعة الخامسة، أو السادسة أو الرابعة، فمن خلال ذلك يمكنك أن تضيف ساعة كاملة يوميًّا إلى حياتك. لماذا؟ وكيف؟ لأن الاسترخاء لمدة ساعة قبل تناول طعام العشاء بجانب ست ساعات من النوم العميق ليلًا - فيصير المجموع سبع ساعات - سوف يكون أكثر إفادة من نوم ثماني ساعات متواصلة.

ويمكن للعمال الذين يقومون بأعمال تحتاج إلى قوة عضلية أن يقوموا بكثير من الأعمال عن طريق مد أوقات الاستراحة، كما أوضح "فريدرك تيلور" في أثناء عمله مهندسًا بالإدارة العلمية لدى شركة "بيثليم للحديد الصلب" حيث إنه لاحظ أن كل عامل من العمال كان يقوم بتحميل ما يقرب من اثني عشر طنًا من كتل الحديد من الخام على عربات الشحن يوميًّا؛ مما يسبب لهم إرهاقًا شديدًا عند حلول وقت الظهيرة. لقد قام "فريدرك" بعمل دراسة علمية فيما يتعلق بالعوامل المؤدية إلى الإرهاق، وأعلن أن هؤلاء الرجال عليهم أن يقوموا بشحن أو تحميل ليس فقط اثني عشر طنًا ولكن سبعة وأربعين طنًا يوميًّا! وقد أوضح تايلور أيضًا أنهم سوف يضاعفون عملهم إلى أربعة أضعاف قدره دون الشعور بتعب، وقد أثبت ذلك! وتخير أحد العمال، وهو السيد "شميت" وطلب منه أن يعمل من خلال ساعة توقيت؛ حيث إن "شميت" قد خُصص له رجل ليخبره متى يبدأ العمل، ومتى يحمل كتل الحديد ومتى يمشي، كان يقول له ... "الآن عليك أن تجلس لتستريح .... الآن عليك أن تمشي ... الآن عليك أن تجلس لتستريح وهكذا...".

تُرى ماذا حدث؟ لقد تمكن السيد "شيمت" من حمل سبعة وأربعين طنًا من كُتل الحديد الخام يوميًّا، بينما لايزال كل عامل من العمال الآخرين يحل اثني عشر طنًّا منها يوميًا، ولم يتراجع السيد

"شميت" عن هذا المعدل خلال الثلاث سنوات التي قضاها "فريدرك تايلور" بشركة "بيثليم للحديد الصلب" لقد تمكن السيد "شيمت" من فعل ذلك؛ لأنه كان يجلس ليستريح قبل أن يشعر بالتعب والإرهاق لمدة أربع وثلاثين دقيقة، من الواضح أنه كان يستريح أكثر مما يعمل، ولكنه كان ينتج أربعة أضعاف ما ينتجه زملاؤه من العمل! هل ما حدث مجرد شائعة؟ كلا، فيمكنك أن تقرأ السجل بنفسك وهذا السجل يوجد في الصفحات من 41 حتى 62 من كتاب "مبادئ الإدارة العلمية" لفريدرك وينسلو تايلور. وهنا أكرر؛ عليك أن تفعل ما يفعله الجيش - كأن تأخذ فترات من الراحة، وعليك أن تفعل أيضًا ما يفعله قلبك - وهو أن تستريح قبل أن تشعر بالإرهاق والتعب، وسوف تتمكن من إضافة ساعة يوميًّا إلى حياة اليقظة أو المدة التي تقضيها مستيقظًا.

24

ما الذي يشعرك بالتعب، وماذا تفعل حيال ذلك

فيما يلي حقيقة مهمة ومذهلة جدًّا: إن العمل الذهني وحده لا يمكن أن يصبك بالتعب، وقد يبدو هذا سخيفًا، إلا أنه منذ عدة سنوات مضت، حاول العلماء اكتشاف أقصى مدة يمكن للعقل البشري أن يعمل فيها دون أن يصل إلى حالة" ضعف طاقة العمل وهو التعريف العلمي للإجهاد وأصيب هؤلاء العلماء بالذهول عند اكتشافهم أن الدم الذي يغذي المخ في أثناء عمله لا تبدو عليه أي آثار إجهاد على الإطلاق! ولو أنك قمت بأخذ عينة دم من عروق عامل (يبذل مجهودًا بدنيًّا) في أثناء عمله ستجد أن دمه مشحون بما يسمى "سموم الإجهاد" ونواتج الإجهاد، لكنك لو أخذت قطرة دم من مخ "ألبرت أينشتاين"، فلن تبدو به أية آثار لسموم الإجهاد على الإطلاق في أي وقت من اليوم.

وما دام العمل يعتمد على النشاط الذهني، فيمكن للمخ أن يعمل بنفس الكفاءة والسرعة عند انتهاء يوم عمل استمر لمدة ثماني أو اثنتي عشرة ساعة، وكأنه في بداية اليوم. إن المخ لا يصاب بالإجهاد أبدًا... إذن فما الذي يجعلك تشعر به؟

أعلن الأطباء النفسيون أن معظم الإجهاد الذي نعاني منه ينبع عن مواقفنا الذهنية والعاطفية، ويقول الطبيب النفسي ج. أ. هادفيلد وهو أحد أبرز أطباء إنجلترا النفسيين - في كتابه "علم نفس القوى" إن القدر الأكبر من الإجهاد الذي نعاني منه إنما يرجع لأسباب ذهنية وعقلية، وفي الواقع أن السبب وراء التعب الشديد نادرًا ما يكون هو مجرد؛ الإجهاد البدني فقط.

بل إن الدكتور "أ. أ. بريل" يذهب لأبعد من هذا فهو يعلن "أن مائة بالمائة من الإجهاد الذي يصيب العالم الممارس لعمله في أثناء جلوسه، يرجع لعوامل نفسية، ونعني بهذا العوامل العاطفية".

ترى ما نوع العوامل العاطفية التي يمكن أن تؤدي إلى إنهاك العامل الذي يمارس عمله جالسًا؟ الفرح؟ الرضا؟ كلا! إطلاقًا! الملل، الاستياء، الشعور بعدم الحصول على التقدير اللائق، الشعور بعدم الجدوى، العجلة، الإثارة، القلق- إن تلك هي العوامل العاطفية التي ترهق العامل الجالس، وتجعله عرضة للإصابة بنزلات البرد، وتخفض من إنتاجه، وترسل به إلى المنزل مصابًا بصداع عصبي. نعم، إننا نشعر بالإرهاق لأن مشاعرنا تصدر توترات عصبية في الجسم.

وقد أشارت شركة "ميترو بوليتان" للتأمين على الحياة إلى ذلك في أحد مطبوعاتها عن الإجهاد فذكرت: "أن الإجهاد الذي قد ينتج عن العمل الشاق يمكن التخلص منه في أغلب الأحوال، من خلال الحصول على قسط جيد من النوم أو الراحة... إن القلق والتوتر والاضطرابات العاطفية هي من أكبر العوامل المسببة للإجهاد، وغالبًا ما يقع عليها اللوم في إصابة الإنسان بالإجهاد، حين يبدو العمل العقلي أو البدني السبب وراء ذلك.... تذكر أن العضلة المتوترة هي عضلة عاملة. هدئ من نفسك! واحفظ طاقتك للمهام الضرورية".

توقف الآن وفورًا، وقم بإجراء فحص عام في أثناء قراءتك لهذه السطور، هل أنت عابس الوجه أو مقطب الجبين؟ هل تدفع كتفيك للأمام؟ هل عضلات وجهك متوترة؟ ما لم يكن جسدك كله مرتخيًا تمامًا، فإنك الآن، وفي هذه اللحظة تصدر توترات عصبية وعضلية، إن ذلك يسبب لك

الإجهاد العصبي.
لماذا تصدر عنا هذه التوترات غير الضرورية في أثناء القيام بالعمل الذهني؟ قال دانيال جولسين" إنني أجد أن العقلية الرئيسية.. هي الاعتقاد السائد بأن العمل الشاق يتطلب شعورًا بالمجهود، وإلا فإنه لن يتم بصورة جيدة" لذا فإننا نقطب جبيننا في أثناء التركيز، وندفع أكتافنا إلى الأمام، وندعو عضلاتنا لبذل الجهد، وهذا لا يعين المخ على العمل بأي شكل من الأشكال".
وفيما يلي حقيقة مؤسفة ومذهلة في الوقت نفسه: إن ملايين الناس يقومون بتبديد صحتهم وطاقتهم في أشياء لا تستحق بالمرة.
ولكن، ما علاج الإجهاد العصبي؟ إن علاج الإجهاد العصبي هو هدوء الأعصاب! فهدئ من أعصابك! هدئ من أعصابك! تعلم أن تكون هادئ الأعصاب في أثناء القيام بالعمل!
ولعلك تسأل الآن هل هذا أمر يسير، لا. إنك سوف تحتاج غالبًا إلى تغيير عادات حياتك كلها، لكن الأمر يستحق الجهد الذي سيبذل، حيث إن هذا قد يحدث ثورة في حياتك! قال ويليام جيمس في مقالة "التعاليم الخاصة بهدوء الأعصاب": "إن الصفات التي يتصف بها الأمريكيون مثل التوتر الزائد والتقلبات المزاجية والإرهاق والحدة وقسوة التعبير... هي جميعها عادات سيئة لا أكثر ولا أقل "إن التوتر عادة، وهدوء الأعصاب عادة، ويمكن التغلب على العادات السيئة، وتكوين عادات طيبة".
كيف نهدئ أعصابنا؟ هل تبدأ بعقلك أم بأعصابك؟ إنك لا تبدأ بأيهما. إنك دائمًا ما تبدأ بعضلاتك!
ودعنا نحاول معًا القيام بهذا الأمر، ولتوضيح كيف يتم هذا فلنفترض أننا سنبدأ بالعينين. عليك قراءة هذه الفقرة بعناية، وعندما تصل لنهايتها، قم بإرخاء ظهرك، وإغلاق عينيك، وقل لعينيك في صمت، "هلمَّ، فلنسترخ، فلنتوقف عن التجهم، فلنتوقف عن العبوس وشد الوجه. هلمَّ نسترخي، وهلمَّ نسترخي". عليك إعادة هذا مرة بعد مرة ببطء شديد، لمدة دقيقة...
ألم تلحظ بعد ثوان قليلة أن العينين تبدآن في الارتخاء؟ ألم تشعر وكأن هناك يدًا أزالت كل التوتر؟ حسنًا. كم يبدو الأمر مدهشًا؛ فقد قمت في هذه الدقيقة الواحدة بتلخيص السر الرئيسي في فن الاسترخاء. يمكن القيام بالشيء نفسه مع الفك، ومع عضلات الوجه، والرقبة ومع الأكتاف، بل مع الجسم كله، لكن أهم عضو من بين كل تلك الأعضاء هو العين. إن الدكتور "إدموند جاكسون" من جامعة شيكاغو قد ذهب لأبعد من هذا، حيث قال إنك لو استطعت أن تقوم بإرخاء عضلات العينين تمامًا، يمكنك حينئذٍ نسيان كل شيء يتعلق بمشكلاتك! والسبب وراء كون العينين بهذه الأهمية في تخفيف التوتر العصبي. هو أنهما تقومان وحدهما بحرق رُبع الطاقة العصبية التي يستهلكها الجسم كله، وهذا هو السبب كذلك في أن العديد من الناس المتمتعين بحدة البصر يعانون الإجهاد البصري. إنهم يجهدون أعينهم.
قالت "فكي بوم" الروائية الشهيرة إنها عندما كانت طفلة، قابلت رجلًا عجوزًا، علمها أحد أهم الدروس في حياتها على الإطلاق، وكانت قد سقطت على الأرض وجرحت ركبتاها ورسغها، فساعدها الرجل العجوز على النهوض، وقد كان هذا الرجل مهرجًا بالسيرك في أحد الأيام، وأخبرها في أثناء تنظيفه لملابسها "أن السبب وراء إصابتك لنفسك، هو أنك لا تعرفين كيف تسترخين. يجب أن تتظاهري أنك لينة ورخوة مثل الجورب، كجورب قديم ومتجعد. تعالي، سأريك كيف تقومين بهذا".
قام الرجل العجوز بتعليم "فكي بوم" والأطفال الآخرين كيف يسقطون على الأرض، وكيف يقومون بالحركات البهلوانية، وكان يصر دائمًا "فكري في نفسك كجورب قديم متجعد، وسوف تستريحين بعد ذلك!".

يمكن الاسترخاء في لحظات قليلة أو معدودة، وفي أي مكان كنت فيه تقريبًا. فقط لا تبذل جهدًا من أجل الاسترخاء. إن الاسترخاء هو التخلص من التوتر والجهد، عليك بالاسترخاء والراحة، ابدأ بالتفكير في إرخاء عضلات الوجه والعينين مكررًا لنفسك "فلنسترخ... فلنسترخ... فلنسترخ" حاول أن تشعر بالطاقة وهي تتدفق من عضلات الوجه إلى مركز الجسد. فكر في كونك خلوًا من أي شعور بالقلق، كالطفل الصغير.

إن هذا هو ما اعتادت "جالي كورسي" السوبرانو العظيمة القيام به. أخبرتني "هيلين جيبسون" أنها اعتادت رؤية جالي كورسي قبل أي عرض، جالسة على كرسي وكل عضلاتها مسترخية وفكها السفلي متدل، وعضلات وجهها مسترخية، وكان هذا تدريبًا جيدًا؛ فقد حال دون أن تصبح مفرطة العصبية قبل الدخول للمسرح؛ لقد منع عنها الشعور بالإجهاد.

وفيما يلي أربعة مقترحات سوف تساعدك على تعلم كيفية الاسترخاء:

1. قم بالاسترخاء في لحظات قليلة، دع جسدك يسترخِ، دعه يبد رخوًا ولينًا مثل الجروب القديم. إنني أحتفظ في مكتبي في أثناء العمل بجورب قديم كستنائي اللون - أحتفظ به ليذكرني بالطريقة التي يجب أن أسترخي بها. إن لم يكن لديك جورب، فيمكنك الاستعانة بهرة، فسوف تؤدي الغرض المطلوب. هل سبق ورأيت هرة راقدة في الشمس؟ لو أنك فعلت هذا، فلابد من أنك لاحظت أن طرفيها متدليان ومرتخيان تمامًا، حتى خبراء اليوجا بالهند يقولون إنك إذا أردت أن تتقن فن الاسترخاء، فعليك بدراسة حركات القطة، إنني لم أر أبدًا قطة منهكة، أو قطة مصابة بانهيار عصبي، أو تعاني الأرق، أو التوتر أو قرحات المعدة. وإنك سوف تتغلب غالبًا على هذه الكوارث، لو أنك تعلمت أن تسترخي كما تفعل القطة.
2. عليك أن تعمل بقدر ما تستطيع، في ظروف عمل مريحة.
3. تذكر أن توتر الجسم يؤدي إلى آلام الذراعين والإجهاد العصبي.
4. راجع نفسك أربع أو خمس مرات يوميًّا؛ وقل لنفسك، "هل أصعب من عملي؟ هل أستخدم عضلات غير ضرورية، ولا حاجة لي بها في العمل الذي أقوم به؟" إن هذا سوف يساعدك على تكوين عادة الاسترخاء.
5. اختبر نفسك مرة أخرى في نهاية اليوم، عن طريق سؤالك نفسك "كم أنا متعب؟" وإذا كنت متعبًا، فليس ذلك بسبب العمل الذهني الذي قمت به، ولكن بسبب الطريقة التي أديت بها هذا العمل.
6. قال الدكتور دانيال جولسيلين: "إنني أقوم بقياس قدر الأعمال التي أنجزتها بمدى ما أشعر به من راحة في نهاية اليوم، وليس بقدر الإرهاق الذي أشعر به، وعندما أشعر بتعب أو إرهاق في نهاية اليوم أو عندما أكون حاد الطباع، مما ينم بالتأكيد عن الأعصاب المرهقة، أعرف، بما لا يدعو إلى الشك أنه كان يومًا غير مجد نوعا وكما معًا" ولو تمكن كل رجل أعمال من تعلم الدرس نفسه، فسينخفض معدل الوفيات الناتج عن أمراض ارتفاع ضغط الدم، بين يوم وليلة، وسوف نتوقف عن شغل المصحات والمستشفيات بالذين أصابهم القلق والإجهاد.

25

كيف تتجنب التعب وتحتفظ بمظهر الشباب!

في ذات يوم خلال الخريف الماضي، طار أحد زملائي إلى بوسطن لحضور مؤتمر لدراسة طبية فريدة من نوعها على مستوى العالم. دروس طبية فريدة من نوعها؟ نعم، هذا المؤتمر يعقد مرة كل أسبوع بمستشفى "بوسطن"، ويتمتع المرضى الذين يحضرونه بالفحص الطبي الدوري والشامل قبل السماح لهم بالدخول، وهذا الدرس في الواقع عبارة عن عيادة نفسية، يطلق عليها اسم مُحاضرة في علم النفس التطبيقي، وقد كانت تسمى قبل ذلك محاضرة في تنسيق الأفكار، وهذا الاسم قد اقترحه أول عضو بهذا المؤتمر، والغرض الرئيسي من عقده هو التعامل مع ومعالجة هؤلاء المرضى الذين يعانون القلق، وقد لوحظ أن معظم هؤلاء المرضى من ربات البيوت المحطمات عاطفيًّا.

كيف بدأ هذا المؤتمر الذي يهتم بالقلق ومسبباته؟ لقد بدأ في عام 1930 ولاحظ الدكتور "جوزيف هـ. برات" الذي تتلمذ على يد "سير ويليام أوسلير" أن معظم المرضى الخارجين الذين يفدون على مستشفى بوسطن لا يعانون أي إعياء جسدي، بالرغم من أن أجسادهم عرضة لذلك، فقد كانت يد إحدى النساء معاقة تمامًا بسبب التهاب بالمفاصل، مما أفقدها استخدامها تمامًا، وهناك امرأة أخرى ظهرت عليها أعراض سرطان المعدة، وأخريات يعانين من آلام بالظهر والصداع، كما كن يعانين أيضًا من الإرهاق والتعب المزمن، ويشعرن باضطرابات وآلام الفحوصات الطبية المكثفة والمضنية التي أوضحت أن هؤلاء الناس لم يصبهم أي مكروه من الناحية الجسدية، وربما زعم بعض الأطباء أن هذا كله مجرد تخيلات، أي أن كل هذا متعلق بالعقل والتفكير".

ولكن الدكتور "برات" قد أدرك أنه لا جدوى من إخطار هؤلاء المرضى بالذهاب إلى المنزل ونسيان أمر مرضهم وشعورهم بالألم"، وهو يعرف أن معظمهم لا يطيقون المرض، ولو أن هناك شيئًا يسهل تخلصهم من هذه الأمراض والألم، لفعلوه من فورهم. تُرى ماذا ينبغي عليهم أن يفعلوه؟

وقد افتتح الدكتور برات هذا المؤتمر بمجموعة من الشكوك الصادرة عن جماعة المتشككين في الطب الذين لم يحضروا هذا المؤتمر، لقد حقق هذا المؤتمر الكثير من العجائب! حيث إنه في الأعوام المنقضية منذ بداية هذا المؤتمر قد تم شفاء الآلاف من المرضى ممن شهدوه، وبعض المرضى لا يزالون يفدون إليه ويحرصون على الحضور، تمامًا مثل حرصهم على الذهاب إلى دار العبادة. لقد تحدث مساعدي مع إحدى النساء، تغيبت عن حضور أحد المؤتمرات على مدار تسع سنوات، حيث قالت إنها عندما ذهبت إلى العيادة أول مرة كانت مقتنعة تمامًا أنها تعاني من عدم ثبات كليتها في مكانها وبعض آلام القلب، لقد كانت قلقة ومتوترة، لأنها كانت تشعر أحيانًا بفقدان بصرها وكانت تشعر أيضًا بنوبات من العمى، ولكنها الآن تبدو واثقة، مبتهجة وذات صحة جيدة، وتبدو كما لو كانت في الأربعين من عمرها، إذ تحمل أحد أحفادها في حجرها، وتقول "لقد اعتدت القلق كثيرًا من جراء مشاكل الأسرة لدرجة أنني تمنيت الموت ولكني تعلمت في هذه العيادة أن لا جدوى من القلق، فتخلصت منه ويمكنني أن أقول الآن إن حياتي أصبحت هادئة ومستقرة".

ذكر الدكتور "روزهليفيردينج"، المستشار الطبي للمؤتمر أن هذه المرأة اعتقدت أن أحسن الطرق للعلاج أو لتخفيف القلق هي التحدث - مع من تثق به - عن مشكلاتك. هذه الطريقة تسمى

التنفيس عن النفس، "فعندما يحضر المرضى هذا المؤتمر يمكنهم أن يتحدثوا عن المشاكل التي تواجههم بتفصيل تام؛ حتى يتخلصوا منها تمامًا. إن التفكير المنعزل في المشكلات والتكتم على هذه المشكلات يسبب توترًا عصبيًّا شديدًا، فعلينا أن نتقاسم همومنا ومشاكلنا، وينبغي أن نشعر أن هناك شخصًا ما في هذا العالم لديه الاستعداد للسماع والقدرة على الفهم".

وقد شهد مساعدي الراحة الكبيرة التي شعرت بها إحدى السيدات إثر الحديث عما بداخلها من هموم، لقد كانت امرأة تعاني من هموم ومشاكل عائلية، وعندما بدأت في الحديث كانت مثل الريح الثائرة، وبعد ذلك واصلت الحديث، وشيئًا فشيئًا بدأت تهدأ، وعند انتهاء المقابلة كانت تبتسم، فهل انتهت المشكلة؟ لم تنته بعد؛ لأنها لم تكن بهذه السهولة، والذي أحدث هذا التغيير هو فقط التحدث إلى شخص ما، والحصول على النصيحة والتعاطف من جانب الآخرين، وأعتقد أن الشيء الذي أحدث هذا التغيير هو القيمة العلاجية الهائلة التي تكمن في الكلمات! حيث يعتمد التحليل النفسي إلى حد ما على القوة العلاجية للكلمات، يعرف المحللون منذ فرويد وحتى الآن أن المرضى يجدون الراحة، ويمكنهم أن يتخلصوا من القلق عن طريق التحدث، نعم فقط من خلال التحدث. ترى ما السبب في ذلك؟ ربما لأنه عن طريق التحدث، يمكننا أن ننظر إلى مشاكلنا نظرة عميقة وبمنظور صحيح، لا أحد يستطيع أن يعرف الحل أو الإجابة الكاملة لهذا السؤال، ولكننا جميعًا نعرف أن التغلب على المشكلات والتخلص منها يجعلنا نحظى بالراحة والاطمئنان.

وفي المرة الثانية واجهنا مشكلة عاطفية، لماذا لا نلجأ إلى أي شخص من حولنا كي نتحدث معه عن مشاكلنا؟ بالطبع ليس معنى ذلك أن نقلل من شأن أنفسنا بالصياح والشكوى لكل من نراه، لكن علينا أن نبوح بما بداخلنا إلى من نثق به، ربما يكون من نثق به هذا من الأقرباء، وربما يكون طبيبًا، رجل قانون أو رجل دين، بعد ذلك عليك أن تقول لهذا الشخص الذي تثق به "إنني بحاجة إلى نصيحتك، حيث إن لدي مشكلة، وأود منك أن تستمع إليّ حتى أسرد هذه المشكلة وأصوغها لك، وربما تكون لديك القدرة على أن تقدم لي النصيحة، بما ترى هذه المشكلة من زاوية مختلفة، فتتمكن من حلها وترشدني إلى هذا الحل، ولكن إن لم تتمكن من أن تنصحني، فبإمكانك مساعدتي إذا استقطعت من وقتك لتسمعني عندما أطرح عليك هذه المشكلة".

إن البوح بما بداخلك من مشاكل يعد واحدًا من العلاجات الرئيسية المستخدمة بمستشفى بوسطن، ولكن هناك بعض الأفكار الأخرى استنتجناها خلال المؤتمر الطبي - تلك الأشياء يمكنك أن تقوم بها داخل المنزل.

1. ينبغي أن تكون لديك مذكرة صغيرة، مدونًا بها بعض المقولات التي ترفع من روحك المعنوية، ويمكنك أن تدون بهذه المذكرة بعض القصائد والأدعية الدينية وبعض المقتطفات التي تروق لك وترفع معنوياتك، وبعد ذلك إذا شعرت بالإحباط والاكتئاب، فربما تجد بهذه المذكرة ما يبدد هذا الإحباط. هناك كثير من المرضى يحتفظون بهذه المذكرات لسنوات طويلة، ويقولون إن هذه المذكرات عبارة عن مصدر إنعاش للروح.
2. لا تتكلم كثيرًا عن نقاط ضعف الآخرين! وجدت إحدى النساء اللاتي يحضرن المؤتمر الطبي أنها أصبحت زوجة سليطة اللسان، ملحة ودائمة المشاكل والهموم، هذه الزوجة بهتت تمامًا عندما وُجه إليها هذا السؤال؛ ماذا تفعلين إذا مات زوجك؟ هذا السؤال جعلها تشعر بصدمة شديدة، فجلست في الحال، ودونت قائمة جمعت فيها كل الصفات الحسنة التي يتمتع بها زوجها. لقد قامت بتدوين قائمة كاملة، لماذا لا تحاولين فعل ذلك في المرة القادمة. عندما تشعرين أنك قد تزوجت طاغية؟ ربما تجدين بعد قراءة ما يتمتع به زوجك من صفات حسنة أنه الشخص الذي تتمنين مقابلته.

3. عليك أن تهتم بمن حولك! وعليك أيضًا أن تنمي هذا الاهتمام حتى يغلب عليه طابع الولاء، فإحدى النساء المرضى كانت تشعر بالعزلة الشديدة؛ لأنها بلا أصدقاء، فأخبرتها بأن تكتب قصة عن الشخص الذي ستقابله، فبدأت تنسج في أثناء ركوبها الحافلة، هذه القصة، حيث دونت خلفيات وظروف من تراهم محاولة تخيل صورة حياة هؤلاء الناس، فبدأت في تتحدث مع الناس في أي مكان تذهب إليه، واليوم تشعر بسعادة بالغة وأصبحت مبتهجة وشفيت تمامًا من الآلام التي كانت تشعر بها.

4. عليك أن تدبر جدول أعمال للغد قبل أن تأوي إلى سريرك. لقد وجد الباحثون خلال هذا المؤتمر أن كثيرًا من الناس متوترون مضطربون بسبب حلقة العمل اليومية التي ينبغي عليهم أن يقوموا بها، حيث إن أعمالهم لا تنتهي أبدًا، وحتى نعالج هذا الإحساس بالتسرع والقلق، فهناك اقتراح بأن يقوم هؤلاء الناس بتنظيم جداول أعمالهم كل ليلة، حتى يتبعوا هذه الجداول في اليوم التالي. تُرى ماذا حدث؟ لقد تم إنجاز قدر كبير من العمل بجهد أقل، مع الإحساس بالكبرياء والفخر بما تم إنجازه، بالإضافة إلى توفر قسط من الوقت للراحة والمتعة.

5. وأخيرًا - عليك أن تتحاشى التوتر والإرهاق وتلجأ إلى الاسترخاء! والهدوء! فلا شيء يجعلك تبدو كبيرًا في السن إلا التوتر والإرهاق، فهما يقضيان على نشاطك وحيويتك ويؤثران على ملامح وجهك! لقد جلست مساعدتي لمدة ساعة في مؤتمر بوسطن لتنسيق الأفكار، بينما كان البروفيسور بول إ. جونسون، مدير هذا المؤتمر، يعيد فحص كثير من المبادئ التي تمت مناقشتها بالفعل في الباب السابق - تلك المبادئ هي قواعد الاسترخاء، وفي العشر دقائق الأخيرة من تمارين الاسترخاء التي مارستها مساعدتي مع الآخرين، جلست كمساعدتي على مقعدها واستغرقت في النوم! لماذا يقود مثل هذا التعب إلى الاسترخاء الجسدي؟ هذا لأن الطبيب الفطن يعرف - كما يعرف كل الأطباء - أنه إذا كنت تريد أن تطرد الإحساس بالقلق والتوتر من باطن الناس، فعليك أن تدفعهم إلى الاسترخاء والراحة!

نعم، عليك أن تسترخي وتستريح، ومما يدعو للدهشة أن الاسترخاء على أرضية صلبة أفضل منه على السرير المريح، لأن هذا يقوي مناعة الجسم وهو أيضًا مفيد للعمود الفقري، وإليك بعض التمارين التي يمكنك القيام بها. حاول أن تمارس هذه التمارين لمدة أسبوع، وسترى نتيجة ذلك على مظهرك ومزاجك!

أ. يمكنك أن تسترخي على الأرضية عندما تشعر بالتعب، ويمكنك أيضًا أن تتقلب يمينًا ويسارًا كيفما راق لك. يمكنك أن تفعل ذلك مرتين يوميًّا.

ب. أغمض عينيك، حاول أن تقول ما أوصى به البروفيسور جونسون "الشمس مشرقة في السماء والسماء صافية، والطبيعة هادئة في سيادتها لهذا العالم - وأنا - كابن للطبيعة - أشعر بالانسجام مع الكون" أو الأفضل من ذلك أن تلجأ إلى الصلاة!

جـ. إذا لم تتمكن من الاسترخاء، لكونك لا تريد أن تضيع وقتك يمكنك أن تحقق مثل هذه النتيجة عن طريق الجلوس على كرسي، ويفضل أن يكون هذا الكرسي عموديًّا قائمًا، ويفضل أيضًا أن تجلس مستقيمًا على هذا الكرسي تمامًا مثل التماثيل المصرية المثبتة مع إرخاء اليدين والكفين لأسفل مثبتتين على فخذيك.

د. والآن - عليك أن تشد أصابع رجليك ثم ترخيها، وعليك أن تشد عضلاتها وترخيها، وأن تفعل ذلك مع باقي عضلات جسدك، حتى عضلات الرقبة، ثم حرك رأسك يمينًا ويسارًا كما لو كان كرة قدم.

هـ. حافظ على هدوء أعصابك، وثبات تنفسك، وحاول أن تتنفس من أعماقك. لقد كان ممارسو

الرياضة الهندسية على صواب عندما قالوا إن التنفس المنتظم واحد من أحسن الطرق التي تساعد على تهدئة الأعصاب.
و. وعليك أن تفكر في التجاعيد والتقطبات التي في وجهك وكيفية التخلص منها وأن تعمل على تقليل التجاعيد التي تظهر بين عينيك وحول فمك. ما عليك إلا أن تفعل ذلك مرتين يوميًّا، وعليه فسوف لا تحتاج للذهاب إلى أي ناد صحي للتدليك، وسوف تختفي هذه التجاعيد نهائيًّا.

26

أربع عادات مجدية
تساعد على تجنب القلق والإجهاد

العادة المجدية رقم "1" التخلص من كل الأوراق الموجودة على مكتبك ماعدا تلك المتعلقة بالمشكلة التي تتعامل معها

ذات مرة قال "رولاند ويليامز" رئيس سكك حديد شيكاغو والشمال الغربي: "إن الشخص الذي توجد على مكتبه أكوام من الأوراق التي تتعلق بأمور ومواضيع متنوعة، سيجد عمله أكثر سهولة وأكثر دقة، إذا قام بالتخلص من كل هذه الأوراق، ما عدا تلك المتعلقة بالمشكلة التي يتعامل معها. إنني أقوم بهذا، وهي الخطوة الأولى تجاه الكفاءة والفاعلية".

إذا قمت بزيارة مكتبة الكونجرس الأمريكي في "واشنطن" ستجد خمس كلمات مرسومة على السقف، خمس كلمات كتبها الشاعر "بوب"

"النظام هو قانون السماء الأول".

إن النظام يجب أن يكون القانون الأول كذلك في مجال الأعمال لكن هل هذا واقع؟ لا، فعادة ما تكون المكاتب مليئة بأكوام الأوراق بشكل غير منظم، ولا يتم النظر في هذه الأوراق لأسابيع، وفي الواقع أخبرني الناشر بجريدة "نيوأورليانز" في إحدى المرات أن سكرترية قامت بتنظيف أحد مكاتبه فعثرت على آلة كاتبة ظلت مفقودة لمدة عامين!

إن مجرد رؤية المكتب وعليه الأكوام المبعثرة من التقارير والمذكرات والرسائل البريدية التي لم تتم الإجابة عليها كافٍ لبعث الاضطراب والتوتر والقلق في النفس، بل إن الأمر أسوأ من ذلك. إن التركيز الدائم "بملايين الأشياء التي يجب القيام بها وانعدام الوقت لأداء ذلك يمكن أن يقلق ويسبب لك مشكلات لا تتمثل فقط في التوتر والإجهاد العصبي، بل كذلك ارتفاع ضغط الدم ومشكلات القلب وقرحات المعدة.

قام الدكتور "جون ستوكس" الأستاذ بكلية الطب جامعة بنسلفانيا بقراءة مقال أمام الجمعية الطبية الأمريكية بعنوان "الاضطراب العصبى الوظيفي كعنصر معقد للأمراض العضوية". في هذا المقال قام الدكتور "ستوكس" بوضع قائمة بأحد عشر شرطًا تحت عنوان "ما يجب البحث عنه فيما يتعلق بحالة المريض العقلية" وفيما يلي الشرط الأول بهذه القائمة:

الشعور بالضرورة أو الواجب؛ القائمة الطويلة التي لا تنتهي للأشياء التي يجب ببساطة القيام بها.

ولكن كيف لإجراء بسيط مثل تنظيف مكتبك واتخاذ القرارات أن يساعدك على تجنب هذا الضغط الكبير، هذا الشعور بالواجب والضرورة، هذا الشعور بالقائمة الطويلة التي لا تنتهي للأشياء التي يجب القيام بها؟ لقد تحدث الدكتور "ويليام سادلر" الطبيب النفساني الشهير عن مريض نجح في استخدام هذه الطريقة البسيطة لتجنب الإصابة بالانهيار العصبي. لقد كان هذا الرجل موظفًا إداريًا كبيرًا في شركة كبرى في شيكاغو.. عندما ذهب إلى مكتب الدكتور "سادلر" كان مصابًا بالتوتر والعصبية والقلق، وكان يعرف أنه مهدد بالإصابة بالتشوش والاضطراب، إلا أنه لم يكن بإمكانه ترك العمل، لذا وجب عليه أن يطلب المساعدة.

يقول الدكتور "سادلر" بينما كان هذا الرجل يخبرني بقصته، دق جرس الهاتف، وكان المتصل هو المستشفى، وبدلًا من تأجيل الأمر إلى حين انتهاء الجلسة بيني وبين زائري ، استغرقت وقتًا

للتفكير والوصول إلى قرار فيما يتعلق بالأمر الذي عرضوه عليّ في الهاتف ، فأنا دائما ما أقوم بحل وعلاج الأمور المختلفة على الفور متى أمكن ذلك ، ولم أكد أضع سماعة الهاتف حتى رن الجرس مرة أخرى ، وكان أيضًا أمرًا ملحًا وعاجلاً، لذا استغرقت وقتًا كافيًا للتفكير فيه ، وبعد أن وضعت سماعة الهاتف ، دخل زميل إلى المكتب طالبًا للنصيحة بشأن مريض له في حالة حرجة ، وبعد أن انتهيت معه ، التفت إلى زائري واعتذرت له عن كثرة المقاطعة وعلى كوني جعلته ينتظر طوال هذه المدة، إلا أن وجهه كان مضيئًا بنظرة مختلفة تمامًا.

قال الرجل للدكتور سادلر : "لا تعتذر أيها الطبيب ، أعتقد أنه في العشر دقائق الأخيرة قد تبادر إليّ شعور قوي يسر المشكلة التي أعاني منها ، سوف أعود مرة أخرى إلى مكتبي وسأقوم بمراجعة كل عادات العمل الخاصة بي ، ولكن قبل أن أذهب ، هل تمانع في أن ألقي نظرة على مكتبك ؟".

فتح الدكتور "سادلر" أدراج مكتبه . كانت كل الأدراج خالية فيما عدا أشياءه الأساسية .قال المريض "أخبرني ، ماذا تفعل بأعمالك التي لم تنجز؟" قال "سادلر" "أنهيها !"

سأل المريض مرة أخرى " وماذا تفعل ببريدك الذي يحتاج الإجابة عليه ؟".

أجابه "سادلر" قائلا: "أرد عليه !. إن القاعدة التي أتبعها هي ألا أقوم بتأجيل خطاب دون أن أجيب عليه، وأنني لأملي الرد على سكرتيرتي على الفور"

بعد مرور ستة أسابيع، قام نفس الشخص بدعوة الدكتور "سادلر" لزيارة مكتبه.كان الرجل قد تغير، وكذلك مكتبه ، وبادر بفتح أدراج مكتبه ليرى الطبيب أنه لا توجد به أعمال غير منجزة وقال للطبيب "منذ أسابيع مضت ، كان لديّ ثلاثة مكاتب مختلفة في مكانين مختلفين ، وكنت أعاني من ضغط العمل ، فلم تكن أعمالي تنتهي أبدًا . بعد الحديث إليك ، عدت مرة أخرى إلى هنا ، وقمت بتنظيف مكتبي من أكوام التقارير والأوراق القديمة ، والآن ، فأنا أدير أعمالي على مكتب واحد فقط ، وأقوم بمعالجة الأمور والمشكلات متى ظهرت على الفور ، ولا أترك أمامي جبلاً من الأعمال غير المنتهية ، تجعلني أشعر بالضيق وتسبب لي التوتر والقلق ، لكن أغرب شيء على الإطلاق هو أنني قد شفيت تماماً، ولم أعد أعاني من أي مشكلة فيما يتعلق بصحتي .

قال "شارلز إفانز هاجز"الرئيس السابق لمحكمة الولايات المتحدة العليا "إن الرجال لا يموتون بسبب العمل الزائد، إلا أنهم يموتون نتيجة التبديد والقلق " نعم تبديد طاقاتهم ، والقلق، إذ يبدو بالنسبة لهم أن العمل لن ينتهي أبداً.

العادة المجدية رقم 2
بادر بالأشياء حسب ترتيب أهميتها

قال "هنري . ل. دورتي" مؤسس شركة الخدمات القومية بأرجاء المدن الأمريكية إنه مهما بلغ مقدار المرتب الذي يدفعه ،فهناك مقدرتان وجد أنه من المستحيل العثور عليهما لدى أي شخص.

هاتان المقدرتان اللتان وجد أنهما لا يقدران بثمن هما : أولًا، القدرة على التفكير ثانيًا، القدرة على المبادرة بالأشياء على حسب ترتيب أهميتها.

أعلن "تشارلز لوكمان" - الشخص الذي بدأ حياته العملية من الصفر وخلال اثني عشر عامًا نجح في أن يصبح مديرًا لشركة "بيبودينت" والذي حصل على مرتب بلغ مائة ألف دولار سنويًّا، ونجح إلى جانب ذلك في تكوين ثروة بلغت مليون دولار - إنه يدين بالكثير من نجاحه إلى المقدرتين اللتين تحدث عنهما "هنري . ل. دورتي" قائلاً إنه اكتشف استحالة توفرهما لدى أي شخص . قال "تشارلز لوكمان" بقدر ما أتذكر، فقد كنت أستيقظ في الخامسة صباحاً ، حيث يمكنني أن أفكر بصورة أفضل في هذا الوقت أكثر من أي وقت آخر - يمكنني حينئذ أن أفكر بشكل

أفضل ، ومن ثم أخطط ليومي، أخطط للقيام بالأشياء طبقاً لترتيب أهميتها".
ولم يكن "فرانك بيتجر"، أحد أنجح مندوبي المبيعات الأمريكيين في مجال التأمين ينتظر حتى الخامسة صباحًا، للتخطيط ليومه بل إنه كان يخطط له من الليلة السابقة، حيث كان يضع هدفًا معينًا نصب عينيه بأن يبيع كمية معينة من وثائق التأمين في ذلك اليوم ،ولو لم ينجح في هذا يضيف الكمية المتبقية إلى الكمية التي يهدف إلى بيعها في اليوم التالي، وهكذا..

إنني أعرف من خبرتي الطويلة عجز الشخص عن القيام بالأشياء والأمور على حسب ترتيب أهميتها ، لكنني أعرف أيضاً أن وجود خطة ما للمبادرة بالأشياء طبقاً لترتيب أهميتها هو بالتأكيد أفضل من القيام بها بترتيب عشوائي أو ارتجالي .

ولو لم يضع "جورج برنارد شو " نصب عينيه قاعدة صارمة تقضي بأن يقوم بالأشياء طبقاً لترتيب أهميتها ، فربما فشل في حياته ككاتب ، وربما أصبح صرافًا في أحد البنوك طوال حياته. كانت خطته تقضي بأن يقوم بكتابة خمس صفحات يوميًّا لمدة تسع سنوات مريرة، على الرغم من إجمالي ما كسبه خلال هذه السنوات التسع هو ثلاثون دولارًا - حوالي بنس يوميًّا . حتى "روبنسون كروزو " وضع جدولاً لنفسه لتحديد ما عليه القيام به في كل ساعة من ساعات اليوم.

العادة المجدية رقم 3
عندما تواجه مشكلة ، عليك معالجتها فورًا
في التو واللحظة إذا توفرت لديك الحقائق
الضرورية لاتخاذ قرار . لا تؤجل اتخاذ القرارات

أخبرني أحد طلابي القدامى "هـ. ب . هاول " أنه عندما كان عضوًا بمجلس إدارة الشركة الأمريكية للصلب ، كانت اجتماعات مجلس الإدارة تطول جدًّا، حيث تتم مناقشة مشكلات عديدة ، بينما يتم التوصل إلى عدد قليل من القرارات ، وكانت النتيجة : أنه وجب على كل عضو من أعضاء المجلس أن يحمل معه رزماً من التقارير لدراستها .

وأخيراً ، نجح السيد "هاول " في إقناع مجلس الإدارة بمعالجة مشكلة واحدة في كل اجتماع ، والتوصل إلى قرار بشأنها . لا مزيد من التأجيل. قد يتطلب القرار حقائق ومعلومات إضافية ، وقد ينتهي بتقرير القيام بشيء أو عدم القيام به، لكن في النهاية ، كان يتم التوصل لقرار بشأن كل مشكلة ، قبل البدء في معالجة المشكلة التالية. أخبرني السيد"هاول" أن النتائج كانت مدهشة ومفيدة :لقد تم التخلص من كل المشكلات المعلقة في جدول أعمال المجلس ، ولم تعد هناك أية مشكلة مؤجلة ،كما لم تعد هناك حاجة لأن يقوم كل عضو بحمل رزم التقارير إلى المنزل ولا أي شعور بالقلق إزاء المشكلات المعلقة .

إنها قاعدة جيدة ومفيدة ،ليس فقط بالنسبة لمجلس إدارة شركة الصلب الأمريكية ،بل كذلك بالنسبة لك ولي .

العادة المجدية رقم 4
عليك تعلم كيفية التنظيم ،وتفويض
السلطة والإشراف

إن العديد من العاملين في مجال الأعمال يدفعون أنفسهم إلى الموت المبكر ،لكونهم لم يتعلموا أبداً تفويض المسئولية لغيرهم ،مصرين على القيام بكل شيء بأنفسهم ،وتكون النتيجة هي أنهم يغرقون في التفاصيل الصغيرة ويعتريهم الارتباك والاضطراب ، لكونهم مسوقون بإحساس العجلة ،والقلق ،والتوتر .إن من الصعب تعلم تفويض المسئوليات ، وإني لأعلم ذلك،فقد كان هذا عسيراً عليّ، بل

شديد الصعوبة. إنني أعرف كذلك من تجاربي وخبراتي الكوارث والمشكلات التي يمكن أن تنتج من تفويض السلطة للأشخاص الخطأ ،ولكن على الرغم من صعوبة هذا الأمر، فعلى المديرين وأصحاب المراكز الإدارية العليا القيام بتفويض السلطة لآخرين لو شاءوا تجنب القلق والتوتر والإجهاد.

إن المديرين وأصحاب المراكز الإدارية العليا الذين يقومون ببناء الأعمال الكبرى دون تعلم كيفية التنظيم وتفويض السلطة للأخرين والإشراف ، عادة ما يموتون في الخمسينيات من أعمارهم أو أوائل الستينيات بسبب أمراض القلب التي تنتج من التوتر والقلق. هل تريد مثالًا محددًا؟ ألق نظرة على صفحة الوفيات بجريدتك.

27

كيفية التخلص من الملل المفضي إلى الشعور بالإجهاد والقلق والاستياء

إن الملل هو أحد الأسباب الرئيسية المؤدية للإصابة بالإجهاد، ولتوضيح ذلك، دعونا نتناول حالة "أليس" وهي موظفة بإحدى الشركات، عادت أليس إلى منزلها في إحدى الليالي وهي مرهقة للغاية، وقد بدا عليها الإجهاد، وكانت مجهدة بالفعل، وتعاني من الصداع وآلام الظهر. كانت مرهقة للغاية حتى إنها أرادت الخلود إلى النوم دون انتظار العشاء، إلا أن والدتها ألحت عليها أن تنتظر حتى تتناول عشاءها. جلست "أليس" على المائدة، ورن جرس الهاتف، كان الطالب صديقة تدعوها إلى حفل! لمعت عيناها وارتفعت روحها المعنوية بشدة، وأسرعت إلى حجرتها، وارتدت ثوبها الأزرق ورقصت حتى الثالثة صباحًا وعندما عادت أخيرًا إلى المنزل، لم تبد عليها أية علامة من علامات الإرهاق، بل إنها في الواقع كانت مبتهجة ومنتعشة للغاية، حتى إنها لم تتمكن من النوم.

فهل كانت متعبة حقًّا منذ ثماني ساعات وقبل الذهاب للحفل عندما بدا عليها الإرهاق؟ بالتأكيد أنها كانت كذلك. كانت مرهقة، إذ استشعرت الملل تجاه عملها، بل ربما تجاه حياتها كلها، وهناك ملايين مثلها وربما كنت عزيزي القارئ واحدًا من هذه الملايين.

من الحقائق المعروفة أن للموقف العاطفي تأثيرًا أكبر كثيرًا من المجهود البدني في شعور الإنسان بالإجهاد. منذ عدة سنوات بادر الدكتور جوزيف بارماك بنشر تقرير عن بعض تجاربه، وأوضح فيه كيف يؤدي الملل إلى الشعور بالإجهاد. قم الدكتور بارماك بإخضاع مجموعة الطلبة لعدة اختبارات، وقد كان يعلم مقدمًا أن الطلبة لا يشعرون بميل نحوها، وكانت النتيجة أنهم شعروا بالتعب والنعاس كما أنهم شكوا من الصداع والإجهاد البصري، وكانوا منفعلين، وفي بعض الأحوال كان هناك اضطراب في المعدة، ولكن أكان كل هذا وهمًا، من نسج خيالهم؟ كلا فما كان هكذا. لقد أوضحت اختبارات الأيض التي تم إجراؤها على أولئك الطلبة أن ضغط دم الجسم واستهلاك الأكسجين ينخفضان بالفعل في أثناء الشعور بالملل، بينما يستعيد الإنسان صحته ونشاطه بمجرد أن يبدأ بالشعور بميل تجاه عمله أو يجد متعة فيه.

إننا نادرًا ما نشعر بالتعب عند القيام بشيء ممتع أو مثير على سبيل المثال، فقد ذهبت مؤخرًا في إجازة إلى مرتفعات روكي الكندية حول بحيرة لويس، وقد أمضيت عدة أيام في صيد سمك الترونة (السلمون المزقط) وعانيت الكثير من المصاعب وواجهت العديد من المشكلات، على أنني بعد مرور ثماني ساعات من هذا المجهود الشاق، لم أكن مرهقًا. لماذا؟ ذلك لأني كنت أشعر بالإثارة والبهجة والانتعاش، وكان لدي شعور بأنني قمت بإنجاز مهم: لقد نجحت في اصطياد ست سمكات من سمك الترونة، لكن مع افتراض أنني مللت الصيد، فماذا تعتقد أن يكون شعوري بعد رحلات الصيد هذه؟ بالتأكيد سأكون منهكًا للغاية بعد القيام بمثل هذا المجهود الشاق الذي بذلته على ارتفاع سبعة آلاف قدم.

حتى خلال هذه الأنشطة المرهقة، مثل تسلق الجبال، فإن الملل قد يؤدي إلى إنهاكك أكثر من العمل الشاق الذي تقوم به نفسه، وعلى سبيل المثال، أخبرني السيد كينجمان رئيس بنك مدخرات الزراع والحرفيين في "مينا بوليس" بحادثة تعتبر تجسيدًا مثاليًّا لهذه العبارة، فقد طلبت الحكومة

الكندية من نادي الألب الكندي إمدادها بمرشدين لتدريب أعضاء الفرقة المسلحة لأمير ويلز على تسلق الجبال. كان السيد كينجمان هو أحد الأشخاص الذين وقع عليهم الاختيار لتدريب أولئك الجنود، وقد أخبرني كيف أنه والمرشدين الآخرين - وهم رجال تتراوح أعمارهم ما بين الأربعين والتاسعة والأربعين عامًا، صحبوا هؤلاء الجنود صغار السن في رحلات تسلق طويلة ومرهقة عبر نهر الجليد وحقول الثلج، وإن أعلى منحدر صخري ليبلغ ارتفاعه أربعين قدمًا، حيث كان عليهم التسلق باستخدام الحبال، ولقد تسلقوا مرتفع "مايكل"، ومرتفع "فايس بريزدنت" ومرتفعات أخرى في وادي "ليتل يوهو" بجبال روكي الكندية، وبعد خمس عشرة ساعة من تسلق الجبال كان هؤلاء الشباب، وهم من صفوة الجنود (كانوا قد أنهوا لتوهم دورة تدريبية مدتها ستة أسابيع في تدريب الكوماندوز الشاق) مرهقين ومنهكين للغاية.

هل نتج شعورهم بالإجهاد عن استخدام عضلاتهم التي تتأثر من تدريب الكوماندوز الصارم؟ إن شخصًا تعرض لتدريب الكوماندوز سوف يصبح مستهزئًا ومستهجنًا من مثل هذا السؤال! على أنهم أصيبوا بالإنهاك والإجهاد بسبب شعورهم بالملل من تسلق الجبال. لقد كانوا متعبين للغاية، حتى إن العديد منهم استغرق في نوم عميق دون انتظار لتناول الطعام ولكن ماذا عن المرشدين الرجال الذين كان يبلغ عمرهم ضعفي أو ثلاثة أضعاف عمر الجنود؟ - هل كانوا هم أيضًا متعبين؟ نعم، إلا أنهم لم يكونوا مرهقين. لقد تناول المرشدون طعامهم، وظلوا مستيقظين لساعات بعد ذلك، يتحدثون عما مر بهم خلال اليوم، إنهم لم يشعروا بالإرهاق لأنهم كانوا مستمتعين بعلمهم.

عندما كان الدكتور "إدوارد تورندايك" من جامعة كولومبيا يقوم بالإشراف على تجارب خاصة بالإجهاد، أبقى رجالًا صغار السن مستيقظين طوال أسبوع، وذلك عن طريق شغلهم بأشياء وأعمال ممتعة ومثيرة بصورة دائمة، وبعد إجراء بحث واسع، قال الدكتور "تورندايك" في تقريره: "إن الملل هو السبب الحقيقي الوحيد وراء قلة العمل".

إذا كان عملك ذهنيًا، فنادرًا ما يؤثر قدر العمل الذي تقوم به عليك أو يؤدي إلى إصابتك بالإرهاق، إنك قد تكون مرهقًا من جراء عمل لم تؤده، وعلى سبيل المثال، تذكر ما حدث لك في أحد الأيام في الأسبوع الماضي عندما تعرضت لمقاطعات كثيرة، ولم تتمكن من الرد على خطاباتك، وتعطلت مواعيدك، وكانت هناك مشكلات - بكل مكان، ولم تتمكن من إنجاز أي عمل، لكنك عدت إلى المنزل منهكًا، تعاني من صداع شديد.

وفي اليوم التالي، تبدلت الحال في المكتب حيث قمت بإنجاز أعمال تفوق الأعمال التي أنجزتها في اليوم السابق بمقدار أربعين مرة، وعلى الرغم من ذلك عدت إلى منزلك مبتهجًا ومنتعشًا. لقد مررت بهذه التجربة، وكذلك أنا.

لكن، ما هو الدرس الذي يجب أن نتعلمه هنا؟ إنه درس بسيط: كثيرًا ما لا يكون الإجهاد ناتجًا عن العمل، ولكن نتيجة القلق والإحباط والشعور بالاستياء.

في أثناء قيامي بكتابة هذا الفصل، ذهبت لمشاهدة أحد أعمال "جيروم كيرن" وهو الكوميديا الموسيقية "شوبوت" ويقول كابتن "أندي" في أحد حواراته الفلسفية" إن المحظوظين هم أولئك الذين يتمكنون من أداء أشياء يستمتعون بها"، إنهم يكونون محظوظين؛ لأن لديهم طاقة أكثر وسعادة أكبر وقلقًا وإجهادًا أقل، إنك متي تكن مستمتعًا بعمل ما، تشعر بالطاقة والحيوية في أثناء القيام به، والسير لمسافة عشر ياردات مع زوج أو زوجة مزعجة قد يكون أكثر إرهاقًا وإجهادًا من السير لمسافة عشرة أميال مع شخص محبوب ومقرب إلى قلبك.

ولكن ما الذي يمكنك القيام به حيال ذلك؟ حسنًا، ففيما يلي ما قامت به إحدى كاتبات الاختزال، وكانت تعمل في شركة بترول في تولسا بولاية أو كلاهوما، وكانت تتولى عملها عدة أيام خلال كل

شهر، وكانت وظيفتها من أكثر الوظائف مللًا: ويتمثل عملها في ملء نماذج مطبوعة، وإدخال الأرقام والإحصائيات، وكانت هذه المهمة مملة جدًّا بالنسبة لها، حتى إنها عزمت في محاولة دفاعية منها، على أن تجعل هذه الوظيفة ممتعة ومثيرة، ولكن كيف؟ لقد قامت بعمل مسابقة يومية مع نفسها، وبحساب عدد النماذج التي تقوم بملئها كل صباح، ثم حاولت أن تتفوق على هذا الرقم خلال فترة المساء وكانت تحسب كل يوم عدد النماذج التي أنجزتها، وتحاول تحسين هذا العدد في اليوم التالي، لكن ترى ماذا كانت نتيجة ذلك؟ لقد تمكنت بسرعة من ملء عدد أكبر من هذه النماذج المملة أكثر من أي كاتب اختزال آخر في القسم، وما النفع الذي عاد عليها بعد كل هذا؟ إشادة بعملها؟ لا... شكر - لا، ترقية... لا، زيادة في المرتب لا... إلا أن هذا ساعدها على تجنب الإجهاد الذي ينتج عن الملل، لقد منحها هذا حافزًا ذهنيًّا، ولأنها فعلت ما بوسعها لتحويل وظيفة مملة إلى وظيفة ممتعة، فقد كان لديها طاقة أكبر وحماس أكبر، بل وحصلت على سعادة أكبر خلال ساعات فراغها.

ويمكنني أن أقول إن هذه قصة حقيقية، حيث تزوجت أنا هذه الفتاة نفسها.

وفيما يلي قصة لكاتبة اختزال أخرى هي "فالي جولدن" من "المرست، بولاية "إلينوس" وقد قامت بنفسها بكتابة هذه القصة لي:

"هناك أربع كاتبات اختزال في المكتب الذي أعمل به، وكل منا تقوم باستلام الخطابات من عدة أشخاص بالمكتب. ونادرًا ما يكون هناك ضغط عمل، وفي أحد الأيام عندما أصرّ مساعد رئيس القسم على إعادة كتابة أحد الخطابات الطويلة مرة أخرى، بدأت في الاعتراض والتمرد، وحاولت أن أوضح له أن الخطاب يمكن أن يتم تصحيحه دون الحاجة إلى إعادة كتابته مرة أخرى - إلا أنه أجاب بحسم قائلًا إنه ما لم أقم بإعادة كتابة الخطاب، فسوف يجد شخصًا آخر للقيام بهذا! لقد كنت بالتأكيد غاضبة بشدة! ولكن ما إن بدأت في إعادة كتابته، حتى خطر لي فجأة أن هناك كثيرين ممن يتمنون فرصة القيام بالعمل الذي أباشره، وكذلك أنني أحصل على مرتبي نظير عملي هذا، فبدأت أشعر بتحسن وقررت فجأة أن أؤدي عملي، وكأنني أستمتع به، على الرغم من أنني أكرهه في واقع الأمر، وبعد هذا اكتشفت شيئًا غاية في الأهمية، وهو أنني إذا ما قمت بعملي وكأنني مستمتعة به، فإنني بالتالي أستمتع به بالفعل إلى حد ما، ووجدت كذلك أنه يمكنني أن أعمل بصورة أسرع عندما أكون مستمتعة بعملي؛ لذا فنادرًا ما أكون بحاجة الآن إلى العمل وقتًا إضافيًّا، وهذا الموقف الجديد الذي اتخذته جعلني أشتهر كعاملة جيدة، وعندما احتاج أحد مديري القسم إلى سكرتيرة خاصة، طلبني بالاسم لهذه الوظيفة؛ لأنه كما كان يريد من يكون مستعدًّا للقيام بعمل إضافي دون تبرم أو تجهم! وتقول فالي جولدن" إن تغيير وضعي قد أدى إلى صنع المعجزات".

لقد استخدمت "فالي جولدن" الفلسفة الرائعة والمجدية الخاصة بالبروفيسور "هانز فاينجز" وهي فلسفة "التظاهر" لقد علمنا أن نتظاهر في أثناء القيام بأي عمل نمقته بأننا سعداء - وما شابه ذلك.

إذا تظاهرت بأنك تجد متعة وإثارة في عملك فإن هذا القدر من التظاهر سوف يجعلك سعيدًا ومبتهجًا بالفعل، وسوف تتولى هذه الفلسفة كذلك الحد من شعورك بالإجهاد والتوتر والقلق.

منذ عدة سنوات مضت اتخذ "هارلان هوارد" قرارًا غير حياته كلها، لقد اعتزم أن يحول وظيفته المملة إلى وظيفة ممتعة؛ وكانت وظيفته هي غسيل الأطباق، وتنظيف الموائد وتقديم الآيس كريم في حجرة الغداء بالمدرسة الثانوية، بينما كان الأولاد الآخرون يلعبون الكرة أو يمزحون مع الفتيات، لقد كان هارلان هوارد يكره وظيفته، إلا أنه لكونه مضطرًّا للتمسك بها، فقد قرر أن يقوم بدراسة الآيس كريم، وكيفية صنعه، ومكوناته، والسبب وراء كون بعض أنواعه أفضل من بعضها الآخر، وقام بدراسة كيمياء الآيس كريم، وأصبح بارعًا ومتفوقًا في مادة الكيمياء

بالمدرسة الثانوية، وكان مهتمًا جدًّا بكيمياء الطعام حتى إنه التحق بالكلية التابعة لولاية "ماساشوستس" وتخصص في مجال "تكنولوجيا الطعام" وعندما عرضت بورصة الكاكاو بولاية نيويورك الأمريكية جائزة قدرها ألف دولار لأفضل بحث عن استخدامات الكاكاو والشيكولاتة - وكان الاشتراك متاحًا لكل طلبة الكليات - من في اعتقادك قد فاز بالجائزة... نعم إن تخمينك صحيح. إنه هارلان هوارد.

وعندما وجد هارلان هوارد أنه من الصعب عليه الحصول على وظيفة، قام بافتتاح معمل خاص في بدروم منزله بمنطقة "أميرست" بولاية "ماساشوستس" وبعد ذلك بفترة قصيرة، تم إصدار قانون جديد بتقدير كمية البكتريا في اللبن، وسرعان ما أصبح "هارلان هوارد" مسئولًا عن تقدير كمية البكتريا في اللبن في أربع عشرة شركة لإنتاج اللبن بمنطقة أميرست، بل وكان بحاجة كذلك لتعيين اثنين من المساعدين له.

ترى ماذا سيكون مصيره بعد خمسة وعشرين عامًا من الآن؟ حسنًا، إن الرجال الذين يقومون الآن بإدارة الأعمال المتعلقة بكيمياء الطعام، سيكونون حينئذ قد تقاعدوا، أو حتى انتقلوا إلى الرفيق الأعلى وسيقوم شباب صغار السن بأخذ أماكنهم، وهؤلاء الشباب يملؤهم الآن الحماس وروح المبادرة، بعد خمسة وعشرين عامًا من الآن ربما يصبح "هارلان هوارد" أحد الرواد في مجال تخصصه بينما قد يكون بعض زملاء فصله الذين اعتاد أن يبيع لهم الآيس كريم قد أصبحوا بائسين أو عاطلين، متذمرين من أحوال الحكومة، يشتكون من عدم تمكنهم أبدًا من الحصول على فرصة، وما كان "هارلان هوارد" أبدًا ليحصل على وظيفة هو الآخر، لو لم يكن قد قرر تحويل وظيفته المملة - إلى وظيفة ممتعة.

ومنذ سنوات مضت، كان هناك شاب آخر يشعر بالملل من وظيفته الكئيبة، كان اسمه "سام"، وكان يعمل على ماكينة لخرط الأخشاب، أراد "سام" ترك وظيفته، إلا أنه كان يخشى ألا يتمكن من العثور على وظيفة أخرى، وبما أنه كان عليه القيام بهذه الوظيفة المملة الكئيبة، فقد قرر أن يحولها إلى وظيفة ممتعة، لذا أجرى مسابقة بينه وبين زميل آخر يقوم بتشغيل ماكينة أخرى بجواره، وكانا يقومان بتشغيل الماكينات ثم يبدآن في ملاحظة من سيقوم بإنتاج عدد أكبر من الكتل الخشبية، وأعجب كبير العمل بسرعة ودقة "سام"، وسرعان ما قام بمنحه وظيفة أفضل، وكانت هذه هي بداية سلسلة من الترقيات، وبعد مرور ثلاثين عامًا أصبح "سام" - ساموبل فوكلان - رئيسًا لمصانع "قاطرات بالدوين" لكنه كان من الممكن أن يظل عاملًا فنيًّا طوال حياته، لو لم يكن قد قرر أن يقوم بتحويل وظيفته المملة إلى وظيفة ممتعة.

في إحدى المرات أخبرني السيد "كالتينبورن" - محلل الأخبار الشهير بالراديو - كيف أنه نجح في تحويل وظيفته المملة الكئيبة إلى وظيفة ممتعة، عندما كان في العشرين من عمره، قام برحلته عبر الأطلنطي في سفينة للماشية، حيث كان يقوم بسقاية وإطعام الماشية، وبعد أن قام بجولة في أنحاء إنجلترا مستخدمًا دراجته، وصل إلى باريس مفلسًا وجائعًا، وبعد أن رهن آلة التصوير الخاصة به مقابل خمسة دولارات، قام بنشر إعلان بحثا عن وظيفة، وحصل بالفعل على وظيفة بائع آلات الإستريو بتيكون (ضرب من الفانوس السحري) ويمكنني أن أتذكر آلات الإستيروسكوب القديمة التي اعتدنا تثبيتها أمام أعيننا للنظر من خلالها إلى صورتين متشابهتين تمامًا، وفي أثناء نظرنا حدثت المعجزة، حيث قامت العدستان بتحويل الصورتين إلى مشهد واحد ثلاثي الأبعاد، لقد منحنا هذا إحساسًا مذهلًا بالرؤية.

حسنًا، كما كنت أقول، بدأ "كاليتنبورن" في عمله كمندوب مبيعات في باريس فكان يطرق أبواب المنازل ويعرض صور الأجهزة على الناس دون انتظارهم في الأسواق، وذلك على الرغم من أنه

لم يكن بإمكانه تحدث الفرنسية، وتمكن من كسب خمسة آلاف دولار من خلال أعمال السمسرة في العام الأول فقط، وجعل من نفسه واحدًا من أكثر مندوبي المبيعات ربحًا في فرنسا في ذلك العام، وقد أخبرني "كاليتنبورن" أن هذه التجربة قد أفادته في حياته تمامًا، كأي عام من أعوام الدراسة في هارفارد، حيث إنها عملت على تنمية القدرات الكامنة بداخله والتي أدت إلى نجاحه. وقد كان لثقته بنفسه دور كبير في نجاحه، فقد أخبرني بنفسه أنه بعد هذه التجربة، شعر أن بإمكانه بيع أي شيء للزوجات الفرنسيات.

وقد منحته هذه التجربة فهمًا جيدًا وعميقًا للحياة الفرنسية، وثبت فيما بعد أن هذا الفهم قيم جدًّا، ولا يقدر بثمن، حيث أفاده في تفسير وتحليل الأحداث الأوروبية في الإذاعة.

ولعلك تسأل كيف تمكن من أن يصبح مندوب مبيعات ذا خبرة في حين أنه لا يستطيع تحدث الفرنسية؟ حسنًا، فقد كان يستكتب مديره الحديث الذي يلزمه قوله بفرنسية جيدة، ثم يقوم بحفظ هذا الحوار جيدًا وكان يدق جرس الباب، فتجيبه سيدة المنزل، وحينئذٍ يبادر بإعادة الكلام الذي حفظه عن ظهر قلب بلكنة سيئة جدًّا، حتى إنها لتكون مضحكة، ثم يقوم بعرض صور المنتجات على صاحبة المنزل وعندما تسأله أي سؤال، كان يهز كتفيه في لا مبالاة ويقول "أمريكي، أمريكي"، ثم يقوم بخلع قبعته ويشير إلى نسخة من حوار خاص بالمبيعات مكتوب بفرنسية جيدة، وقد لصقه بأعلى قبعته، فتضحك سيدة المنزل ويضحك هو، ثم يقوم بعرض المزيد من الصور عليها. عندما أخبرني كالتينبورن بهذا، اعترف أن هذه الوظيفة كانت صعبة جدًّا، وأخبرني أن هناك شيئًا واحدًا مكنه من مواصلة عمله هذا، ألا وهو تصميمه على جعل هذه الوظيفة ممتعة، ففي كل صباح قبل أن يخرج إلى عمله، كان ينظر في المرآة ويجري مع نفسه حوارًا يبث فيه الحيوية والنشاط لنفسه:" كالتينيبورن، عليك القيام بهذا، إذا كنت تريد أن تكسب عيشك، وبما أنك مضطر لذلك، فلِمَ لا تستمتع بوقتك في أثناء القيام به؟ لم لا تتخيل في كل مرة تدق فيها جرس أحد الأبواب أنك ممثل تقف أمام أضواء خشبة المسرح، وأن هناك جمهورًا يشاهدك؟ ففي النهاية، فإن ما تقوم به مضحك ومسل تمامًا، كذلك الذي يمثل على المسرح أمام الجمهور، إذًا فلِمَ لا نجعل فيما نقوم به كثيرًا من الحماس والمتعة؟

أخبرني السيد "كالتينبورن" أن هذه الأحاديث اليومية القصيرة التي كان يجريها مع نفسه لبث الحيوية والنشاط ساعدته على تحويل مهمة كان يبغضها ويمقتها إلى مغامرة يحبها ويود القيام بها، كما أنه جعلها مربحة جدًّا له.

وعندما سألته عن النصيحة التي يود تقديمها إلى الشباب المتعطشين للنجاح في أمريكا قال: "نعم أود أن أقول لكل شاب عليك إجراء حوار مع نفسك كل صباح، تحدث إليها. إننا نتحدث كثيرًا عن أهمية التدريب البدني لإيقاظنا من حالة الخمول التي نعيش فيها ونحتاج، حتى بصورة أكبر، إلى بعض التدريبات الذهنية والروحية كل صباح؛ لإثارتنا وبث الحيوية والنشاط فينا، أجر مع نفسك حوارًا يوميًّا لبث الحيوية والنشاط فيها.

إن إجراء مثل هذا الحوار يوميًّا ليس شيئًا سخيفًا، أو طفوليًّا، أو تافهًا، كلا، بل هو على العكس.

إن هذا هو تمامًا ما تنص عليه تعاليم ومبادئ علم النفس "إن أفكارنا هي التي تصنع حياتنا"، وهذه الكلمات صحيحة وصادقة آلاف تمامًا كما كانت كذلك منذ ثمانية عشر قرنًا مضت، عندما كتبها "ماركوس أوريليوس" أول مرة في كتابه "تأملات Meditations" حيث قال "إن حياتنا هي نتاج أفكارنا".

من خلال حديثك مع نفسك في كل ساعة من ساعات اليوم، يمكنك توجيه نفسك وفكرك لأفكار تتعلق بالشجاعة والسعادة، أفكار خاصة بالقوى والسلام، ومن خلال حديثك مع نفسك عن نعم الله

وعطاياه لك، وعن الأشياء التي لابد أن يملأك الشعور بالامتنان بسببها، يمكنك أن تملأ عقلك بأفكار مغردة ومحلقة في السماء.

عن طريق التأمل بالأفكار الصحيحة، يمكنك أن تجعل أي وظيفة أقل بغضًا وكرهًا إلى نفسك، إن رئيسك في العمل يريدك أن تكون مستمتعًا بعملك، بحيث يمكنه تحقيق ربح أكثر، لكن بصرف النظر عما يريده المدير، عليك التفكير فقط فيما سيجلبه لك شعورك بالاستمتاع في عملك. ذكر نفسك دائمًا أن هذا قد يؤدي إلى مضاعفة قدر السعادة التي تنالها في حياتك، حيث إنك تمضي نصف ساعات يقظتك في العمل، وإن لم تجد السعادة في العمل، فقد لا تجدها أبدًا في أي مكان آخر. احرص دائمًا على تذكير نفسك أن الشعور بالاستمتاع بالعمل سيبعد عن ذهنك كل أسباب القلق، وعلى المدى الطويل قد يؤدي إلى حصولك على ترقية أو زيادة في المرتب، وحتى إن لم يحدث هذا، فسوف تضمن على الأقل الحد من الإجهاد الذي تتعرض له لأدنى درجة ممكنة، وكذلك سيساعدك على الاستمتاع بساعات وقت فراغك.

28

كيف تتلافى القلق بشأن الأرق

هل ينتابك القلق عندما لا تستطيع النوم جيدًا؟ إذن قد يهمك معرفة أن "صموئيل آنتيرمير" - المحامي الدولي الشهير - لم يحظ أبدًا بليلة من النوم العميق في حياته.

عندما دخل "سام آنتيرمير" الجامعة، انتابه القلق حيال شيئين فقط، هما داء الربو والأرق، فلم يكن يستطيع علاج أي منهما، فقرر أن أفضل شيء كما يلي: أن يستغل فترات يقظته الطويلة، فكان بدلًا من التقلب في الفراش والقلق حتى يصاب بانهيار عصبي، ينهض ويذاكر، وما النتيجة؟ لقد بدأ يحظي بالامتيازات في كل الفصول التي يحضرها، وصار إحدى عجائب كلية مدينة نيويورك.

حتى بعدما بدأ في ممارسة المحاماة، استمر أرقه، ولكن آنتيرمير لم يقلق، وقال" إن الطبيعة ستعنى بي" وقد فعلت الطبيعة ذلك، فبالرغم من قلة النوم الذي كان يحصل عليه، كانت صحته جيدة، وكان باستطاعته العمل كأي من المحامين الشباب في نيويورك، بل، لقد كان يعمل أكثر منهم، يمارس عمله وقتما يكونون نائمين.

عندما بلغ "سام آنتيرمير" سن الحادية والعشرين، كان يتكسب خمسة وسبعين ألف دولار سنويًّا، وكان المحامون الآخرون من الشباب يسارعون إلى قاعات المحاكم لدراسة أساليبه، ووصل أجره في عام 1931 - في القضية الواحدة - إلى أعلى أجر تقريبًا يحصل عليه محام على الإطلاق وقتها: مليون دولار بالتمام نقدًا.

وكان لا يزال يعاني من الأرق، فيقرأ نصف الليل، ثم يستيقظ الساعة الخامسة صباحًا، ويبدأ في إملاء الرسائل، فبينما يكون الناس في مرحلة بدء عملهم، يكون هو قد انتهى من النوم العميق، عاش حتى بلغ الحادية والثمانين من العمر، في حين أنه لو كان ترك نفسه للقلق من الأرق الذي يعاني منه، لكن على الأرجح قد دمر حياته.

نحن نقضي ثلث حياتنا نائمين، لكن لا أحد منا يعلم، ما هو النوم، نحن نعلم أنه عادة، وحالة راحة فيها تصلح الطبيعة من ثوب العناية البالي، ولكننا لا نعلم كم عدد ساعات النوم التي يحتاج إليها كل شخص، بل إننا لا نعلم إذا كنا نحتاج إلى النوم أصلا.

مذهل؟ حسنًا، أصيب "بول كيرن"، الجندي المجري، خلال الحرب العالمية الأولى بطلق ناري مر في الفص الجبهي من مخه، وبرأ من هذا الجرح، ولكنه، للعجب لم يستطع النوم، بالرغم من محاولات الأطباء، جربوا كل أنواع المهدئات والمواد المخدرة حتى التنويم المغناطيسي، ولم يستطع أحد أن يجعل بول كيرن ينام أو حتى يشعر بالنعاس.

قال الأطباء إنه لن يعيش طويلًا، ولكنه أثبت أنهم مخطئون، فحصل على وظيفة، وظل يحيا بصحة جيدة لعدة سنوات، ولم ينم على الإطلاق، وإنما كان فقط يستلقي ويغمض عينيه ويرتاح، وكانت حالته لغزًا طبيًّا حطم كثيرًا من معتقداتنا عن النوم.

والبعض يحتاجون لنوم أكثر بكثير من غيرهم، فمثلًا، لقد كان "توسكانيني" يحتاج فقط إلى خمس ساعات كل ليلة، بينما كان "كالفين كوليدج" يحتاج إلى ضعف ذلك، حيث كان ينام إحدى عشرة ساعة من كل أربع وعشرين ساعة، ويعني هذا أن توسكانيني أضاع خمس حياته تقريبًا في النوم، بينما أضاع كوليدج ما يقرب من نصف حياته.

قد يسبب لك القلق بشأن الأرق ضررًا أكبر من الأرق نفسه، فمثلًا كاد ""إرا ساندنر" أحد طلابي ينتحر بسبب الأرق المزمن.
وقال لي "إرا ساندنر" اعتقدت فعلًا أنني سأصاب بالجنون، وقد كانت المشكلة في البداية أنني أنام بعمق شديد، ولا أستطيع الاستيقاظ عندما يرن جرس المنبه، ونتيجة ذلك أنني كنت أصل إلى عملي في الصباح متأخرًا، وكنت قلقًا حيال ذلك، وفي حقيقة الأمر، لقد أنذرني رئيسي في العمل أنه يجب عليّ أن أصل إلى عملي في موعدي المحدد، وكنت أعلم أنني لو واصلت التأخير في الصباح، فسأفقد عملي.
"أخبرني أصدقائي بهذا، واقترح أحدهم أن أركز بشدة على دقات المنبه قبل أن أنام، فاستفتح ذلك الأرق لديّ واستحوذ على صوت تحرك عقارب المنبه، وأبقاني مستيقظًا، أتقلب طوال الليل في الفراش دون نوم! وعندما تشرق الشمس، ويطلع الصباح أكون شبه منهار، وأجهدني الإرهاق والقلق، وظللت كذلك ثمانية أسابيع، لا أستطيع التعبير بأي كلام عما لاقيته من عذاب، فكنت مقتنعًا بأنني على حافة الجنون، وكنت أحيانًا أذرع الحجرة جيئة وذهابًا لعدة ساعات كل مرة، وفكرت حقًّا في القفز من النافذة وإنهاء كل هذا العذاب!
"أخيرًا ذهبت إلى طبيب أعرفه مدى عمري، وقال لي "إرا"، لا أستطيع مساعدتك، لا يستطيع أحد أن يساعدك؛ لأنك أنت الذي فعلت هذا بنفسك، اذهب إلى الفراش ليلًا، وإذا لم تستطع النوم، فقط انسَ وقل لنفسك" لا أبالي أبدًا إذا لم أنم، لا مانع لديَّ أن أظل مستيقظًا حتى الصباح" أبق عينيك مغمضتين، وقل: مادمت أظل مستلقيًا ساكنًا ولا أقلق بشأن ذلك، فسأحظى براحة على أية حال".
يقول ساندنر لقد فعلت ذلك، وخلال أسبوعين كنت أستغرق في النوم وقبل مرور شهر واحد كنت أنام ثماني ساعات وعادت أعصابي إلى طبيعتها، فلم يكن الأرق هو الذي يعذب "إرا ساندنر، ولكن قلقه بشأن الأرق.
ولقد أجرى د/ ناشانيل كليتمان، الأستاذ بجامعة شيكاغو، أبحاثًا عن النوم، أكثر من أي شخص آخر، وكخبير في النوم، صرح بأنه لم يعلم أبدًا أن أحدًا مات من الأرق، ومن المؤكد أن شخصًا ما قد ينتابه القلق بشأن الأرق، حتى تقل حيويته وتكتسحه الجراثيم، ولكن الذي يسبب الضرر هو القلق، وليس الأرق نفسه.
وذكر دكتور كليتمان أيضًا أن الأشخاص الذين يقلقون بشأن الأرق، ينامون في الغالب أكثر مما يدركون، فالرجل الذي يقول في ثقة "إنني لم أنم على الإطلاق ليلة أمس، يحتمل أن يكون قد نام بالفعل، دون أن يدرك ذلك، فمثلًا، لقد كان هربرت سبنسر، أحد أكثر المفكرين عمقًا في القرن التاسع عشر، عزبًا عجوزًا، يعيش في نُزُل، ودائمًا ما كان يُضجر الجميع بحديثه عن الأرق الذي يعاني منه، حتى إنه كان يضع "سدادات" بأذنيه لتجنب الضوضاء وتهدئة أعصابه، وأحيانًا كان يتناول الأفيون لاستجلاب النوم، وذات ليلة تقاسم غرفة في فندق مع الأستاذ سايس، أستاذ في أوكسفورد، وادعى سبنسر في الصباح التالي أنه لم يحظ بأي قسط من النوم طوال الليل، بينما كان الأستاذ سايس في الواقع هو الذي لم يتمكن من النوم، فقد أبقاه شخير سبنسر مستيقظًا طوال الليل!
أول شرط أساسي للتمتع بليلة من النوم العميق هو الشعور بالأمان. فنحن نحتاج إلى أن نشعر بأن هناك قوة أكبر من أنفسنا ستعتني بنا حتى الصباح، وقد أكد الدكتور توماس هيسلوب، الذي يعمل بمصحة جريت ويست رايدينج، على هذه النقطة خلال كلمته أمام الاتحاد الطبي البريطاني، حيث قال: "إن واحدًا من أفضل العوامل التي تُحدث النوم، والتي توصلت إليها بفضل سنوات أمضيتها في الممارسة هو الصلاة، وأنا أقول هذا كرجل طب تمامًا، ومن المؤكد أن هؤلاء الذين

جعلوا من أدائهم الصلاة عادة، يعتبرونها أنسب وسائل تهدئة الذهن والأعصاب وأكثرها طبيعة.
"توكل على الله، وانس كل شيء".
وما لم تكن متدينًا، ويتحتم عليك فعل الأشياء بالطريقة الأشق، فعليك أن تتعلم كيف تسترخي بتدابير جسدية، ويقول دكتور دافيد هارولدفينك، مؤلف كتاب **تخلص من التوتر العصبي** إن أفضل طريقة لفعل ذلك هي التحاور مع جسدك، وطبقًا لما يقوله دكتور فينك، فإن الكلمات هي المفتاح لكل أنواع التنويم المغناطيسي، فعندما لا يمكنك أن تنام باستمرار فالسبب هو أنك تكون قد تحدثت مع نفسك، حتى دخلت في حالة أرق، ولتعكس هذا فعليك أن تخرج نفسك من حالة التنويم المغناطيسي، ويمكنك فعل ذلك بأن تقول لعضلات جسمك "دع نفسك، دع نفسك - استرخ" نحن نعلم مسبقًا أنه لا يمكن أن يسترخي الذهن والأعصاب حينما تكون العضلات متوترة؛ ولذلك فإذا أردنا النوم، علينا البدء بالعضلات، ويقترح دكتور فينك - وينجح هذا في التدريب - وضع وسادة بأسفل الركبتين؛ لتخفيف التوتر على الأرجل، ووسادات صغيرة أسفل الأذرع للسبب نفسه، ثم بقولنا للفك أن يسترخي، والعيون والأذرع والأرجل، وأخيرًا ننام دون أن نفطن، لقد جربتها، وإني لعلى علم.
إنَّ واحدةً من أفضل الوسائل لعلاج الأرق هي أن تجعل نفسك مرهقًا جسديًا، عن طريق السباحة، ولعب التنس أو الجولف أو التزحلق على الجليد، أو بالعمل في الحديقة، أو عن طريق القيام بأي عمل مرهق جسديًا، وهذا ما فعله تيودور دريزير، فحينما كان مؤلفًا شابا مجتهدًا، كان قلقًا من الأرق، ولذلك حصل على وظيفة كعامل قطاع في سكة حديد نيويورك سنترال، وبعد يومه الزاخر بأعمال تثبيت المسامير، وجرف الحصي بالكاد كان يمكنه أن يبقى مستيقظًا، حتى ينتهي من تناول غدائه.
إذا صرنا متعبين جدًا، فستجبرنا الطبيعة على النوم حتى بينما نحن سائرون، والمثال الذي يوضح ذلك هو ما حدث لي عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري، حيث شحن حمولة شاحنة من سمان الماشية إلى سانت جو، ميسوري، ولأنه حصل على تذكرتي سكة حديد مجانية، اصطحبني معه، وحتى ذلك اليوم، لم أكن قصدت مدينة عدد سكانها يتعدى أربعة آلاف نسمة، وعندما وصلت إلى سانت جو، وهي مدينة يبلغ عدد سكانها ستين ألف نسمة - كنت في حالة شديدة من الإثارة، ورأيت ناطحات سحاب مكونة من ستة أدوار عالية ورأيت - أعجوبة العجائب - ترامًا، إلى الآن أستطيع عند إغماض عيني أن أراه وأسمعه. ركبت أنا وأبي، بعد أكثر أيام حياتي إثارة، القطار وعدنا إلى رافينوود، ميسوري حيث وصلنا الساعة الثانية صباحًا، وكان علينا مشي أربعة أميال، للوصول إلى مزرعتنا، وهنا محك القصة، فقد كنت متعبًا جدًا، لدرجة أنني نمت وحلمت وأنا أمشي وكثيرًا ما حدث أن نمت وأنا أمتطي الخيل، ومازلت أحيا لأحكي عنها!
عندما يكون الرجال متعبين، فإنهم ينامون بين رعد ورعب وخطر الحرب، ويقول لي دكتور فوستركيندي، طبيب الأعصاب الشهير، إنه رأى وقت انسحاب الجيش البريطاني الخامس في عام 1، جنودًا متعبين جدًا، لدرجة أنهم سقطوا على الأرض حيث يقفون، واستغرقوا في نوم عميق أشبه بالغيبوبة، حتى إنهم لم يستيقظوا عندما فتح جفونهم بأصابعه، ويقول إنه لاحظ أن حدقة العين لديهم جميعًا كانت مستقرة في أعلى محجر العين، ويقول: دكتور كيندي" منذ ذلك الوقت، وكلما عجزت عن النوم، كنت أجرب جعل عيني في نفس الوضع الذي وجدت فيه أعينهم، ووجدت نفسي بعد بضع ثوان أتثاءب وأشعر بالنعاس، وكان ذلك رد فعل تلقائيًا، لا أستطيع التحكم فيه".
لم ينتحر أحد برفض النوم، ولن يحدث ذلك أبدًا فمن شأن الطبيعة أن تجبره على النوم، بالرغم من كل إرادته، فستسمح لنا الطبيعة أن نعيش بدون طعام أو ماء لمدة أطول بكثير مما تسمح لنا به

بدون نوم.

يذكرني هذا الكلام عن الانتحار بحالة يصفها دكتور هنري لينك في كتابه **إعادة اكتشاف الإنسان.** كان دكتور لينك وقتها نائب رئيس المؤسسة النفسية، وقد أجرى مقابلات لأشخاص كثيرين، كانوا قلقين ومحبطين ويحكي في فصل "كيف تتغلب على المخاوف والهموم" بكتابه، عن مريض كان يريد أن ينتحر، وكان دكتور لينك يعلم أن المجادلة ستزيد الموقف سوءًا. فقال للرجل: "لو كنت مصممًا على الانتحار، يمكنك على الأقل أن تنتحر بأسلوب بطولي، ما عليك إلا أن تجري حول المبنى، حتى تنهار وتموت".

وقد جرب الرجل فعلًا نصيحة الدكتور، لا مرة واحدة فقط ولكن عدة مرات، وأحس كل مرة بتحسن في ذهنه وعضلاته أيضًا، حتى إنه استغرق في النوم، وانضم فيما بعد إلى ناد رياضي، وبدأ يشارك في المباريات، وشعر بعد وقت قصير أنه في أفضل حالاته، لدرجة جعلته يتمسك بالحياة لأبعد مدى!

وحتى لا تقلق بشأن الأرق، فيما يلي خمس قواعد:

1. **إذا لم تستطع النوم، فافعل مثلما فعل صاموئيل آنترمير، انهض من الفراش، واعمل، أو اقرأ حتى تشعر بالنعاس.**
2. **تذكر أنه لا أحد قد مات من قلة النوم، فعادة ما يسبب القلق بشأن الأرق ضررًا أكبر من قلة النوم**
3. **جرب الدعاء**
4. **اجعل جسدك مسترخيًا**
5. **مارس أن ترهق نفسك، إلى أن تكون متعبًا جسديًّا؛ بدرجة تجعل من الصعب عليك أن تظل مستيقظًا.**

خلاصة الباب السابع

أساليب لتجنب التعب والقلق وللاحتفاظ بطاقتك ومعنوياتك في أفضل حال	
القاعدة1:	استرح قبل أن تشعر بالتعب.
القادة2:	تعلم كيف تسترخي في عملك.
القاعدة :3	تعلم كيف تسترخي في بيتك.
القاعدة4:	قم بتطبيق هذه العادات الأربع المجدية في العمل:
أ- عليك بالتخلص من كل الأوراق التي على مكتبك، ما عدا تلك المتعلقة بالمشكلة التي تعالجها. ب- قم بفعل الأشياء حسب ترتيب أهميتها. ج- عندما تواجه مشكلة، أوجد لها حلًّا في حينها، إذا توافرت لديك الحقائق اللازمة لاتخاذ قرار.	
القاعدة :5	لتجنب القلق والتعب، ادخل في عملك الحماس.

القاعدة6:	تذكر أنه لم يمت أحد من قلة النوم، وأن ما يسبب الضرر هو القلق بشأن الأرق، وليس الأرق.

الباب الثامن

كيف تأتى لي التغلب على القلق 31 قصة حقيقية

لقد ألمت بي ست مشكلات عظمى جملة واحدة

"س. ي. بلاك وود"

في صيف عام 1943 شعرت أن نصف هموم الدنيا قد أثقلت عاتقي.

لقد عشت حياة هانئة لمدة تزيد عن أربعين عامًا كنت خلالها كأي إنسان عادي يعيش حياة خالية من الهموم والكدر والمشاكل، اللهم إلا تلك المشاكل المعتادة التي تواجه أي زوج أو أب أو رجل أعمال، وبالطبع فقد كنت أواجه هذه المشاكل بسهولة ويسر، ولكن فجأة - آه! آه!! آه!!! آه!!!!! - ألمت بي ست مشكلات عظمى جملة واحدة، وظللت طوال الليل أتفكر وأتدبر متقلبًا إلى اليمين تارة، وإلى اليسار تارة أخرى متخوفًا من بزوغ النهار، لأنني واجهت هذه المشكلات الست:

1. لقد أصبحت مدرستي التجارية على شفا كارثة مالية، لأن الأولاد يتسربون منها للمشاركة في الحرب، أمّا الفتيات فقد اتجهن إلى العمل بالمصانع الحربية دون تدريب؛ لأن هذا يُدر عليهن أموالًا طائلة أكثر مما يحصل عليه خريجو المدرسة التجارية المدربون من خلال العمل بالمكاتب التجارية والمحاسبية.
2. كان ابني الأكبر يقضي سنوات الخدمة العسكرية وبالطبع كنت قلقًا عليه، كشأن كل الآباء القلقين على أبنائهم المشاركين في الحرب.
3. لقد بدأت مدينة "أوكلاهوما" في إجراءات مصادرة قطعة كبيرة من الأرض لإنشاء مطار جوي، وكان منزلي الذي ورثته عن أبي يقع في وسط هذه القطعة، وعرفت أن الحكومة سوف تدفع لي عُشر قيمة المنزل فقط، ولكن أسوأ ما في الأمر هو ترك المنزل؛ ولكون مشكلة نقص المساكن قائمة، فقد كنت قلقًا بشأن إمكانية وجود منزل لإيواء أسرتي التي تتكون من ستة أفراد، ومما أثار خوفي أننا ربما اضطررنا إلى أن نعيش في خيمة، وكنت قلقًا أيضًا بشأن القدرة على شراء هذه الخيمة.
4. لقد نضبت بئر المياه الكائنة بالمنطقة التي أمتلكها؛ بسبب حفر قناة للصرف الصحي بالقرب من منزلي، وكي أتمكن من حفر بئر جديدة، فقد كان الأمر يستدعي إضاعة خمسمائة دولار، لأن الأرض قد صودرت بالفعل، فكنت أحمل الماء في دلاء لتشرب الماشية والدواجن وظل الحال كذلك لمدة شهرين، وقلقت من استمرارها في أثناء سكون الحرب.
5. كنت أسكن بمنزل يبعد عشرة أميال عن مدرستي التجارية، وكانت لدي بطاقة تمويل بنزين فئة "ب"، وهذا يعني أنني لن أتمكن من شراء أية إطارات جديدة للسيارة، فكيف يمكنني الذهاب إلى عملي عندما تلفظ إطارات سيارتي الواهية أنفاسها الأخيرة.
6. نظرًا لتفوقها الدراسي، فقد تخرجت ابنتي الكبرى من المدرسة الثانوية قبل الميعاد بعام، وكان قلبها معلقًا بالالتحاق بالجامعة، ولكني لم يكن لدي المال الكافي لإرسالها إلى الجامعة، علمًا بأن قلبها سوف ينقطع حزنًا عند علمها بذلك.

وفي ظهيرة يوم ما، بينما كنت جالسًا في مكتبي، متفكرًا في المشكلات التي ألمت بي قررت تدوينها؛ لأنني لم أتصور أن هناك إنسانًا ألم به ما ألم بي ولم أبال بمقاومة الهموم والمخاوف التي منحتني الفرصة لإيجاد الحلول لها، ولكن هذه المشاكل بدت وكأنها تفوق تحمُّلي، ولم أتمكن من معالجتها، وبعد ذلك احتفظت بالقائمة التي دونتها بها، وبمرور الشهور نسيت أني قد دونتها، وبعد ذلك بثمانية أشهر، وعندما كنت أنقل ملفاتي حدث أن صادفتني هذه القائمة بالمشاكل الست التي دونتها بها، والتي تهدد حياتي يومًا ما، فقرأت هذه القائمة باهتمام وإمعان، وأرى الآن أن هذه المشاكل قد تم تخطيها.

وإليك ما حدث لهذه المشاكل:

1. رأيت أن قلقي بشأن إغلاق مدرستي التجارية كان عبثًا، لأن الحكومة بدأت في دعم المدارس التجارية مقابل تدريب الكوادر، وقد امتلأت مدرستي عن آخرها.
2. وجدت أن مخاوفي بشأن ابني الذي يؤدي الخدمة العسكرية كانت عبثًا؛ حيث إنه رجع سالمًا من الحرب، دون أن يصيبه مكروه.
3. وجدت أن قلقي بشأن الأرض التي أمتلكها، والتي تمت مصادرتها من قبل الحكومة لاستخدامها كمطار كان عبثًا؛ لاكتشاف حقل بترول يبعد ميلًا واحدًا عن مزرعتي، غير أن تكاليف تهيئة الأرض من أجل إنشاء المطار حالت دون تنفيذ هذا المشروع.
4. وجدت أن قلقي بشأن عدم وجود بئر أسقي منها مزرعتي كان عبثًا؛ إذ علمت بعد ذلك أن أرضي لن تُصادر، فقمت بحفر بئر جديدة بمستوى يفوق عمق البئر الأولى التي نضبت وأصبح لدينا معين لا ينضب من الماء.
5. وجدت أن قلقي بشأن إطارات سيارتي الواهية كان عبثًا، لأنه بتجديد الإطارات الخارجية والقيادة بعناية تبقى الإطارات عمرًا أطول.
6. ووجدت أيضًا أن قلقي بشأن تعليم ابنتي كان عبثًا؛ لأنني قد حصلت على عرض - بما يشبه المعجزة تقريبًا - كموظف مراجعة حسابات، وكان ذلك قبل بداية الدراسة بشهرين، وقد مكنتني هذه الوظيفة من إلحاق ابنتي بالجامعة في الوقت المحدد.

وغالبًا ما أسمع الناس يقولون إن 99% من الأشياء التي تقلق ونضطرب بشأنها لا تحدث أبدًا، ولكن هذه المقولة المأثورة لم تكن تعني شيئًا بالنسبة لي، حتى صادفتني القائمة التي قمت بتدوينها، في ظهيرة يوم مخيف، منذ ثمانية أشهر مضت.

وأنا الآن جد شاكر، لأنني قاومت هذه المشاكل، ولكن دون جدوى، وقد تعلمت من هذه التجربة درسًا لن أنساه أبدًا؛ حيث إنها أظهرت لي أن من الحماقة أن تقلق بشأن أشياء لم تحدث بعد، أو بشأن أشياء يتعذر السيطرة عليها؛ لكونها فوق طاقتنا، وعلمتني هذه التجربة أن من الحماقة أن نقلق بشأن أشياء ربما لا تحدث أبدًا.

تذكر أن اليوم هو الغد الذي كنت قلقًا بشأنه أمس، عليك أن تسأل نفسك، كيف يتأتى لي معرفة أن هذا الشيء الذي يقلقني سوف يحدث بالفعل؟

يمكنني أن أصبح متفائلًا في ظرف ساعة واحدة.

"روجر بابسون"

عالم الاقتصاد الشهير

عندما أجد نفسي محبطًا بسبب الظروف الراهنة يمكنني في ظرف ساعة واحدة أن أتخلص من هذا الإحباط وأصبح متفائلًا.

وإليك بيان كيفية قيامي بهذا الأمر.
ذات مرة دخلت مكتبي وأغمضت عينيَّ، واتجهت إلى الأرفف التي بها الكتب الخاصة بالتاريخ، وظللت مغمضًا عينيّ حتى وقعت يدي على كتاب ما، ولكنني لم أعرف ما لو كان هذا الكتاب هو "فتح المكسيك" لبريسكوت أو "حياة أحد عشر قيصرًا" لسيوتونيس، وظللت مغمضًا عينيَّ، وفتحت هذا الكتاب بطريقة عشوائية، وكلما قرأت أدركت أن هذا العالم في نضال مستمر مع المتغيرات المؤلمة، وأن الحضارة تتأرجح على حافة الهاوية، وأن صفحات التاريخ تعج بالحكايات المأساوية عن الحرب، المجاعة، الفقر، الأوبئة ووحشية الإنسان ضد الإنسان، وبعد أن قرأت في التاريخ لمدة ساعة أدركت أن مثل هذه الظروف السيئة قد حسنت إلى حد بعيد عما كانت عليه من قبل.
وقد مكنني ذلك من تفهم ومواجهة المشاكل الراهنة من منظور مناسب، بالإضافة إلى إدراك أن العالم بأثره في تقدم مستمر إلى ما هو أفضل.
وإليك منهجًا يستحق أن يخصص له بابُ بأكمله. اقرأ التاريخ! وحاول أن تتعرف على وجهات النظر التي كانت سائدة منذ عشرة آلاف عام وسوف تدرك مدى تفاهة ما تواجهه من مشاكل من حيث استمرارها.

كيف تخلصت من عقدة الدونية

"إيلمر توماس"
عضو مجلس الشيوخ الأمريكي السابق عن ولاية أوكلاهوما

عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري كان ينتابني إحساس دائم بالقلق والخوف والخجل، حيث إنني كنت نحيفًا جدًّا وطويلًا جدًّا، بشكل لا يتناسب مع عمري؛ إذ كان طولي يبلغ ست أقدام وبوصتين، وكان وزني 118 رطلًا.
وبالرغم من هذا الطول الفاره، فقد كنت ضعيفًا جدًّا، ولا أقوى على منافسة أقراني في ألعاب العدو، والبيسبول، فكانوا دائمًا يسخرون مني ويستهزئون بي، ويطلقون عليّ "ذا الوجه الطويل النحيف" مما جعلني متخوفًا وقلقًا من مقابلة الآخرين، لذا ملت دائمًا إلى الانطوائية، وساعدني على ذلك بُعد مزرعتنا عن الطريق الرئيسي، ومزرعتنا تحوطها الأشجار الكثيفة، التي لم تُقلَّم منذ زرعت، وساعدني على ذلك أيضًا أننا نعيش بمنزل يبعد ميلًا عن الطريق الرئيسي، وغالبًا ما يمضي الأسبوع دون رؤية أي شخص عدا والدي ووالدتي وإخواني وأخواتي.
وقد كنت أوشك أن أفشل في حياتي، لو أنني أبحت لهذه الهموم والمخاوف أن تهزمني، حيث إنني أمضي النهار بأسره متفكرًا في طولي الفاره وجسدي الضعيف النحيل، ونادرًا ما أفكر في أي شيء آخر، ومع ذلك تملكتني حالة شديدة من الخوف والقلق يصعبُ وصفها، وعلمت والدتي ما أشعر به، وبما أنها تعمل مدرسة، فقد قالت لي "عليك أن تلتحق بالمدرسة؛ حتى تحصل على قدر كاف من التعليم، يمكنك من التكيف مع الحياة، وإلا سوف تظل على حالتك هذه طوال عمرك؛ ولأن والديَّ لم يتمكنا من إرسالي للالتحاق بالجامعة، فقد أدركت أنه ينبغي عليَّ أن أعتمد على نفسي؛ حتى أحقق أهدافي، فبدأت أخرج للصيد، حيث كنت أقوم بصيد حيوانات الأبوسوم، والظربان، والمنك والراكون خلال فصل الشتاء، وقمت في فصل الربيع ببيع جلود هذه الحيوانات مقابل أربعة دولارات، وبعد ذلك قمت بشراء دابتين بالأربعة دولارات وأطعمتهما الذرة وفي فصل الخريف قمت ببيعهما مقابل أربعين دولارًا، وقد مكنني هذا المبلغ من الالتحاق بالجامعة المركزية العامة الكائنة "بدان فيلي" بولاية "إنديانا" وقمت بدفع دولار وأربعين سنتًا أسبوعيًّا

مقابل الألواح الخاصة بي، وكنت أدفع خمسين سنتًا أسبوعيًّا مقابل الحجرة التي أسكنُ بها، وأرتدي قميصًا بني اللون قد هيأته لي والدتي (وبصراحة فقد كانت والدتي تستخدم اللون البني في الملابس لأنها لا تظهر الأوساخ) وكنت أرتدي مجموعة من الملابس التي تخص أبي قبل ذلك، وكانت لا تناسبني وهكذا، فلم يعد حذاء والدي عالي الرقبة ذو الجانبين المطاطين يناسبني؛ حيث إنه أصبح مهلهلًا، يكاد يقع من قدمي كلما مشيت؛ لذا فقد كنت أشعر بالخجل عندما أنضم إلى الطلاب الآخرين، مما جعلني أعكف في حجرتي منفردًا ملتزمًا بمذاكرتي، وكانت أمنيتي في هذه الحياة هي القدرة على شراء بعض الملابس الجاهزة التي تناسبني، ولا تجعلني أشعر بالخجل، وبعد ذلك بوقت قصير وشعوري بالدونية، وقد منحني أحدها الشجاعة والأمل والثقة، من ثم فقد تغيرت حياتي بشكل كبير، وسوف أقوم بعرض هذه الأحداث عرضًا موجزًا:

الأول:	بعد المواظبة على الحضور بدار المعلمين الابتدائية ثمانية أسابيع، اجتزت الامتحان وحصلت على شهادة من الدرجة الثالثة، عملت بموجبها كمدرس بالمدارس العامة، وبالرغم من أن صلاحية هذه الشهادة كانت لمدة ستة أشهر فقط، إلا أنها كانت دليلًا عابرًا على أن شخصًا ما قد وثق بي، ويعتبر هذا الدليل هو دليل الثقة الأول الذي عثرت عليه من شخص آخر غير والدتي.
الثاني:	تولت إدارة إحدى المدارس العامة، بمكان ما يسمى "هابي هولو" توظيفي لديها كمدرس، بمرتب يبلغ دولارين في اليوم الواحد، أو أربعين دولارًا في الشهر، وكان هذا يمثل ليس دليلًا آخر على أن شخصًا آخر قد وثق بي.
الثالث:	بمجرد أن حصلت على أول راتب لي قمت بشراء بعض الملابس الجاهزة التي لا تدعوني إلى الشعور بالخجل عند ارتدائها، ولو أن شخصًا ما أعطاني مليون دولار في هذا الوقت، لما جعلني أشعر ببعض ما شعرت به من السعادة التي أدخلتها عليّ هذه المجموعة من الملابس الجاهزة، والتي دفعت مقابلها دولارات قليلة.
الرابع:	يعتبر هذا الحدث هو نقطة التحول الحقيقية في حياتي؛ حيث إنه يعتبر أول انتصار عظيم لي على الخجل والدونية، وقد حدث هذا الحدث "بمعرض مقاطعة بوتنام" الذي يعقد سنويًّا في "بينبريدج" بولاية "إنديانا" حيث قامت والدتي بحثي على الدخول في مباراة في فن الخطابة كانت ستعقد داخل المعرض، وبالنسبة لي فقد كانت الفكرة تبدو غريبة، حيث إنه لم تكن لدي الشجاعة للتحدث مع شخص واحد، ناهيك عن حشد من الناس، ولكن ثقة والدتي بي كانت تثير الشفقة؛ لأنها كانت تتوقع لي مستقبلًا مشرقًا، وكانت تشعر أنها تعيش حياتها من خلالها ابنها، فشجعتني ثقتها بي على الدخول في هذه المباراة فقمت باختيار موضوع حديثي عن آخر شيء في الوسط الذي وجدت نفسي مؤهلًا للحديث عنه، ألا هو "الفنون الجميلة والعقلية في أمريكا "وعندما بدأت إعداد الخطاب، لم أكن أعلم حقيقة الفنون العقلية، ولكن ذلك لم يكن ذا أهمية كبيرة؛ إذ إن جمهور الحاضرين لا يعلم أيضًا ما هي العلوم العقلية، تحفظت واستظهرت الخطبة التي أعددتها، وقمت بإلقائها أمام الأشجار
	والأبقار، كنوع من التمرين (بروفة) ما يقرب من مائة مرة، وكنت حريصًا على أن أظهر بشكل جيد؛ إكرامًا لوالدتي، فكان لزامًا عليَّ أن ألقي هذه الخطبة بعاطفة، وعلى أية حال، فقد فزت بالجائزة الأولى، وكنت مندهشًا لما يحدث، حيث ارتفعت الهتافات من جانب

الجمهور، حتى الأولاد الذين كانوا يستهزئون بي ويسخرون مني قبل ذلك، ويطلقون عليّ ذا الوجه الطويل النحيف قالوا لي "لقد كنا على ثقة من أنك سوف تؤدي أداء ممتازًا يا "إيلمر" فضمتني والدتي بين ذراعيها وهي تبكي.	

وعندما أتفكر في الماضي بوسعي أن أتبين أن الفوز بجائزة الخطابة تلك هو نقطة التحول في حياتي، وقد قامت الصحف المحلية بعد ذك بنشر مقالات عني على صفحاتها الأولى، تنبأت لي بمستقبل مشرق، حيث إن فوزي في هذه المنافسة قد وضعني على الخريطة المحلية، وأضفي عليَّ رونقًا خاصًا، فضلًا عن أنه ولد الثقة بداخلي وأدركت الآن، أنه لولا فوزي في هذه المنافسة، ما أصبحت الآن عضوًا في مجلس الشيوخ الأمريكي؛ لأن هذه المنافسة قد أنارت بصيرتي، ووسعت آفاقي، وجعلتني أدرك الطاقات الكامنة بداخلي والتي لم أحلم بأنني أمتلكها، والشيء الأكثر أهمية هو أن أول جائزة في مباراة الخطابة كانت عبارة عن منحة دراسية لمدة عام بالجامعة المركزية العامة.

وأصبحت الآن متعطشًا إلى مزيد من العلم؛ لذا قمت بتنظيم أوقاتي بين التدريس والدراسة خلال الأعوام القليلة التالية من 1896 إلى 1900؛ وحتى أتمكن من دفع مصاريف دراستي بجامعة "دي باو" عملت نادلًا بأحد المطاعم، وحارسًا لأفران الصهر، وموظفًا للحسابات، وعملت في حقول القمح والذرة في أثناء الصيف، كما عملت كموظف بإحدى شركات إنشاء الطرق حيث كنت أقوم بنقل كسر الحجارة من مكان إلى مكان.

وفي عام 1896، عندما كنت أبلغ من العمر تسعة عشرة عامًا، قمت بإعداد ثمانية وعشرين خطابًا لحث الناس على التصويت لصالح "ويليام جيننج برين" كرئيس للولايات المتحدة، وولدت هذه الخطب الرغبة بداخلي لخوضي مجال السياسة بنفسي؛ لذا فقد قمت بدراسة القانون والحوار العام عندما التحقت بجامعة "دي باو" وفي عام 1899 مثلت الجامعة في مناظرة مع جامعة باتلر عقدت في "إنديانا بولي" حول وجوب أن يكون انتخاب أعضاء مجلس الشيوخ الأمريكي بناءً على تصويت عام، وفزت في هذه المناظرة أيضًا، وأصبحت بعد ذلك رئيس تحرير لجريدتي "**الميريج**" التي تصدرها الكلية سنويًّا وجريدة "**بالاديم**" التي تصدرها الجامعة.

وبعد حصولي على درجة البكالوريوس في الفنون والآداب من جامعة "دي باو" عملت بنصيحة هوريس جريللي، فلم أيمّم شطر الغرب، ولكن ذهبت إلى الجنوب الغربي، وبالتحديد إلى مقاطعة "أوكلاهوما" حيث كان يمكنني أن أحجز قطعة من أرض من أراضي قبائل كيوا وكومانش وآباشي الهندية، وبالفعل تمكنت من احتجاز قطعة أرض، ثم قمت بفتح مكتب للاستشارات القانونية في مدينة "لوتون" بولاية "أوكلاهوما"، وعملت بالمجلس التشريعي بولاية "أوكلاهوما" لمدة ثلاثة عشر عامًا، كما عملت بمجلس النواب لمدة أربع سنوات، وعندما بلغت الخمسين حققت أمنيتي التي طالما تطلعت إليها، حيث تم انتخابي عضوًا بمجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية "أوكلاهوما"، وتوليت هذا المنصب منذ الرابع من مارس 1927. ومنذ أن انضمت أوكلاهوما والمقاطعات الهندية تحت مسمى "أوكلاهوما" في 16 نوفمبر 1907، وأنا أحظى بتكريم دائم من جانب الديمقراطيين داخل ولاية أوكلاهوما، وعليه تم تعييني بمناصب النواب، وأخيرًا عضوا بمجلس الشيوخ الأمريكي.

لقد سردت هذه القصة، لا مدعاةً للتفاخر بإنجازاتي، التي يحتمل ألا تعني أي شخص آخر؛ ولكني سردتها كاملة على أمل أن تجدد الشجاعة والثقة لدى هؤلاء الذين يعانون من القلق والخجل ويشعرون بالتضاؤل - تلك العقد التي حطمت حياتي عندما كنت أرتدي ملابس والدي المنبوذة وحذاءه ذا الرقبة الذي يكاد يفلت من قدمي عندما أمشي.

(ملحوظة المؤلف: من الطريف أن تعرف أن "إيلمر توماس" الذي كان يشعر بالخجل عندما يرتدي ملابس والده المنبوذة ، التي لم تناسبه وقت أن كان شابًا، قد تم انتخابه مؤخرًا كأحسن الرجال مظهرًا في مجلس الشيوخ الأمريكي).

لقد عشت في جنة الله

"ر. ف. س. بودلي"
سليل "سير توماس بودلي"، مؤسس
مكتبة ال- "بودلين" في أكسفورد،
ومؤلف "ريح في الصحراء" و"الرسول"
وأربعة عشر مجلدًا أخرى.

في عام 1918 تحولت عن العالم الذي عرفته، وذهبت إلى شمال غرب أفريقيا، حيث عشت مع العرب في الصحراء، جنة الله، قضين هناك سبع سنوات، وخلال هذه الفترة تعلمت لغة البدو الرحل، وارتديت ملابسهم، وأكلت طعامهم، وتبنيت طريقتهم في الحياة، تلك الطريقة التي تغيرت قليلًا في أثناء السنوات الأخيرة من القرن العشرين، وامتلكت قطيعًا من الأغنام، ونمت على الأرض داخل خيام العرب، وقمت بإعداد دراسة وافية عن دينهم، وفي الواقع، فقد ألفت مؤخرًا كتابًا عن محمد صلى الله عليه وسلم تحت عنوان" الرسول".

تلك السنوات السبع التي قضيتها مع هؤلاء الرعاة الرحل كانت أكثر السنوات سكينة وسعادة.

كانت لدي خبرة كبيرة ومتنوعة حيث إنني ولدت في باريس من أبوين من أصل إنجليزي، وعشت في فرنسا لمدة تسع سنوات، وبعد ذلك تلقيت تعليمي في "إيتون" والكلية الملكية الحربية في "ساند هيرست" ثم عملت كضابط بالجيش الإنجليزي في الهند، وهناك لعبت "البولو" وقمت بالصيد وارتدت جبال "الهملايا" بالإضافة إلى القيام ببعض الأعمال العسكرية، وشاركت في الحرب العالمية الأولى وعند نهايتها أوفدت إلى مؤتمر السلام بباريس، كملحق عسكري مساعد، وأحسست بالصدمة وخيبة الأمل مما رأيته هناك، وخلال سنوات الحرب الأربع، المليئة بالمذابح، والتي قضيتها بالجبهة الغربية كنت أعتقد أننا نحارب من أجل إنقاذ الحضارة، ولكن في أثناء مؤتمر باريس للسلام رأيت السياسيين يضعون اللبنات الأولى لحرب عالمية ثانية، ومن شأن هذه الحرب أن تمكن كل دولة من الاستئثار بكل ما يفيدها، وأن تخلق صراعات قومية، ومن شأنها كذلك أن تنعش المكائد الدبلوماسية السرية. لقد أعيتني الحرب وأعياني الجيش، وكذا المجتمع، ولأول مرة أقضي ليلي ساهرًا متفكرًا بشأن عملي قلقًا بشأن ما ينبغي عليّ أن أفعله بحياتي، فقام "لويد جورج" بحثي على الدخول في مجال السياسة وعندما كنت أفكر في الأخذ بنصيحته حدث شيء غريب كان من شأنه أن حدد الشكل الذي ستؤول إليه حياتي خلال السنوات السبع القادمة، هذا الشيء الغريب هو نتيجة حوار استمر لوقت قصير بيني وبين "تيد لورانس" أو "لورانس العرب" (الذي كان يعمل ضابطًا بالجيش البريطاني، وكان كاتبًا أيضًا، وقد ساعد العرب في نضالهم واستقلالهم عن تركيا) والذي يعد من أعظم الشخصيات الروائية العالمية التي أنتجتها الحرب العالمية الأولى. حيث إنه قد عاش في الصحراء مع العرب ونصحني بأن أحذو حذوه، وبدت الفكرت وكأنها غريبة وخيالية.

وعلى أية حال، فقد عقدت العزم على أن أترك الجيش وأبحث عن أي عمل آخر ولكن أصحاب الأعمال من المدنيين كانوا لا يفضلون استخدام الملتحقين بالجيش النظامي، خاصة في الوقت الذي كانت فيه سوق العمل مكتظة بالملايين من العاطلين، ومن ثم أخذت بنصيحة "لورانس العرب"

حيث ذهبت للعيش مع العرب، وكنت غاية في السعادة إثر اتخاذ هذا القرار، فقد تعلمت منهم كيفية التغلب على القلق، ووجدت أنهم يؤمنون بالقضاء والقدر، شأنهم شأن كل المسلمين، وهم أيضًا يؤمنون إيمانًا راسخًا بأن كل كلمة يقولها الرسول "محمد صلى الله عليه وسلم" هي وحي "منزل من عند الله، وعليه فعندما يقول القرآن بسم الله الرحمن الرحيم "والله خلقكم وما تعملون" تجدهم يقبلونها بالتزام، وذلك هو السبب في أنهم يعيشون حياتهم في هدوء، دون تسرع أو قلق، حتى عند حدوث شيء ما يستدعي القلق، فهم يعلمون أن ما قدر لابد وأن يحدث، ولا أحد يستطيع تغيير أي شيء إلا الله.

وعلى أية حال، فهذا لا يعني أنهم يتواكلون ولا يفعلون شيئًا عندما يواجهون أية ضائقة، وبتوضيح أكثر، دعني أخبرك عن عاصفة الريح الشرقية المحرقة التي شاهدتها عندما كنت أعيش مع العرب في الصحراء، حيث ظلت الرياح تعصف ثلاثة أيام بلياليها، وقد كانت رياحًا عتية محرقة تحمل الرمال من الصحاري لمئات الأميال عبر المتوسط، ثم تنثر هذه الرمال فوق "وادي رون" بفرنسا، وكانت تلك الرياح حارة وشديدة حتى شعرت أن شعري يقتلع من رأسي من شدتها، وقد جف حلقي واحمرت عيناي وامتلأ فمي بحبات الرمل، وشعرت كما لو كنت واقفًا أمام فرن داخل مصنع للزجاج، وأوشكت أن أفقد صوابي، ولكني تمالكت نفسي، ومما أثار دهشتي أن العرب لم يبدوا أي سخط أو استياء تجاه هذه الريح، ولكنهم هزوا أكتافهم قائلين **مكتوب ومقدر**.

وبعد انتهاء العاصفة قاموا بذبح الخراف؛ لأنهم كانوا يعلمون أن هذه الخراف ستنفق في أي وقت، ولكنهم يأملون في ترك الأمهات من النعاج والخراف، وبعد أن ذبحوا الخراف، ساقوا القطعان نحو الجنوب حيث الكلأ والري، وكان ذلك هو كل ما فعلوه بكل هدوء دون قلق أو شكوى أو تفجع على خسائرهم، ويدل على ذلك ما قاله شيخ القبيلة "لا ضير، كان من الممكن أن نفقد كل شيء، ولكن الحمد لله، فلم يزل لدينا 40% من الخراف كبداية جديدة".

وأذكر واقعة أخرى، وبالتحديد عندما كنا نركب السيارة عبر الصحراء إذ فرغ الإطار من الهواء، وقد نسي السائق أن يصلح الإطار الاحتياطي، فغضبت لذلك، وسألت ماذا سنفعل، فأخبروني أن الغضب والثورة لا داعي لهما؛ لأنهما لن يزيدا الإنسان إلا اهتياجًا وثورانًا وسخطًا، وأخبروني أن ما حدث هو أمر الله وإرادته وليس بأيدينا أن نغير قضاء الله وقدره، فأخذنا طريقنا عبر الصحراء، وفجأة توقفت السيارة؛ لأن الوقود قد نفد، فلم يبد شيخ القبيلة أي استياء، ولكنه قال "مكتوب"، ولم يتوجه إلى سائق السيارة باللوم، لكونه لم يتزود بالوقود الكافي واحتفظ كل منهم بهدوئه، ثم مشينا إلى غايتنا مرددين بعض الأغاني.

لقد اقتنعت في أثناء السنوات السبع التي قضيتها مع العرب أن العصبية والجنون اللذين يتصف بهما الأوربيون والأمريكيون هما نتيجة لحياة التسرع والعجلة التي نعيشها والتي نطلق عليها حياة التحضر.

وطوال المدة التي قضيتها في الصحراء لم أشعر بأي قلق ووجدت هناك - في جنة الله - الرضا عن طيب نفس، كما وجدت السلامة البدنية التي يبحث عنها كل شخص منا بتوتر ويأس.

كثير من الناس يسخرون من هؤلاء الذين يؤمنون بالقضاء والقدر، ولكن علينا أن نكون قادرين على تبصر الكيفية التي تحدد بها أقدارنا، فعلى سبيل المثال، ما لم أتحدث إلى "لورانس العرب" ذلك الحوار الذي استمر ثلاث دقائق في ظهيرة يوم حار من شهر أغسطس، لبدلت السنوات التي مضت من ذلك الحين بشكل كلي، وبالنظر إلى حياتي الماضية يمكنني أن أرى أنها قد تشكلت وتغيرت من وقت لآخر وفقًا لأحداث وظروف خارجة عن إرادتي، وتلك الظروف والأحداث يطلق عليها العرب مكتوبًا، ونصيبا وإرادة الله وقدره، وبإمكانك أن تطلق أى مسمى تريده؛ لأن

هذا لن يغير شيئًا بالنسبة لك، وأنا اليوم وبعد مرور سبعة عشر عامًا على مغادرتي الصحراء لم أزل أحظى بالسعادة، عن طريق الصبر على كل ما هو مقسوم ومقدر، كما تعلمت من العرب، ولقد كان لهذه الفلسفة من الأثر في تهدئة أعصابي ما يفوق تناول ألف قرص من المهدئات.

عندما تهب الرياح العاتية المحرقة، التي من شأنها أن تودي بحياتنا، ولا نستطيع أن نكبحها أو نصمد في وجهها كي نمنعها، فما علينا إلا أن نقبل ما هو مقدر ومكتوب، وبعد ذلك نشغل أنفسنا بما هو مفيد، حتى نستعيد صحتنا وحيويتنا.

خمس طرق استخدمتها للتخلص من القلق

بروفيسور "ويليام ليون فيلبس"

"لقد كان لي شرف أن أقضي ظهيرة يوم ما مع "بيلي فيلبس" قبيل وفاته؛ وإليك الطرق الخمس التي استخدمها؛ للتخلص من القلق، بناء على الملاحظات التي اتخذتها في أثناء المقابلة".

- ديل كارنيجي

1. عندما كنت في العشرين من عمري شعرت بألم مفاجئ في عيني، وبعد أن طالعت أحد الكتب لمدة ثلاث أو أربع دقائق، شعرت كما لو كانت عيناي مملوءتين بالإبر، وحتى عندما كنت أنقطع عن القراءة كانتا شديدتي الحساسية، لدرجة أنني لم أتمكن من النظر عبر النافذة، وقد استشرت أفضل أطباء العيون المتخصصين في "نيو هافين" و"نيويورك" ولكن دون جدوى، وبعد الساعة الرابعة ظهرًا جلست على أحد المقاعد في أشد أركان الحجرة ظلمة حتى يحين موعد نومي، وتخوفت من أن يضطرني هذا الألم بعيني إلى أن أترك عملي كمدرس، وأقصد الغرب؛ لأحصل على وظيفة أخرى كبائع أو قاطع للأخشاب، وبعد ذلك حدث شيء غريب كان من شأنه أن أظهر تأثيرات العقل الخارقة على الاعتلال الجسدي، فعندما كانت عيناي في أسوأ حالاتهما في ذلك الشتاء الحزين، قبلت دعوة لإلقاء خطاب على مجموعة من الطلاب الذين لم يتخرجوا بعد، حيث كانت القاعة مضاءة بواسطة حلقات من المصابيح الضخمة معلقة في سقف القاعة، مما أثر على عيني بشكل سلبي، فاضطررت إلى النظر إلى أرضية القاعة في أثناء جلوسي على المنصة الرئيسية، وأخيرًا وفي أثناء الدقيقة الثلاثين من الخطاب تبدد الألم تمامًا، وتمكنت من النظر إلى المصابيح دون أن ترتعش عيناي، وبعد فراغي من الخطاب عاودني الألم مرة ثانية.

فأدركت بعد ذلك أنني لو استطعت أن أركز كل انتباهي على شيء بعينه، ليس فقط لمدة ثلاثين دقيقة، ولكن لمدة أسبوع، فقد يمكنني ذلك من التخلص من هذا الألم، لأن الاهتمام الفكري في مثل هذه الحالة يتغلب كما يبدو على الاعتلال الجسدي.

وقد تعرضت لموقف مشابه بعد ذلك في أثناء عبور المحيط؛ حيث شعرت بألم شديد في الظهر لم يمكنني من المشي وكنت أعاني بشدة كلما حاولت أن أقف منتصبًا، ووسط هذه الظروف الصعبة كنت مدعوا لإلقاء محاضرة على متن إحدى السفن، وبمجرد البدء في الخطاب زال أثر الألم من ظهري نهائيًّا، وتمكنت من الوقوف منتصبًا وتحركت بمرونة وحيوية، وتحدثت لمدة ساعة وبعد انتهاء المحاضرة توجهت إلى حجرتي الخاصة بكل سهولة، وظننت أنني قد شفيت من هذا الألم، ولكن كان الشفاء مؤقتًا؛ حيث إن الألم عاودني مرة ثانية.

وكل هذه المواقف التي تعرضت لها أوضحت لي أهمية النزعة الفكرية وانشغال العقل بشي

معين، تلك هي المواقف التي علمتني أهمية التمتع بالحياة كلما سنحت الفرصة، ولذا كنت أتمتع بكل يوم من أيامي، كما لو كان أول وآخر يوم في حياتي، وكنت سعيدًا جدًّا بمغامرات حياتي اليومية، لقد أحببت عملي اليوم كمدرس، وألفت كتابًا يعبر عن هذا الحب تحت عنوان **"متعة التدريس"** ويمثل التدريس لي شيئًا كبيرا، أكثر من كونه فنا أو وظيفة، فإنه يمثل لي هواية، حيث إنني أحبه تمامًا كحب الرسام للرسم، أو حب المغني للغناء، ومما يوضح ذلك أنني أفكر في أول مجموعة سوف ألتقي بها من الطلاب قبل أن أغادر سريري، وأشعر دائمًا أن الحماس واحد من الأسباب الرئيسية للنجاح في هذه الحياة.

2. لقد اكتشفت أنني أستطيع التخلص من القلق نهائيًّا عن طريق قراءة كتاب ممتع، حيث إنني كنت مصابًا بانهيار عصبي مزمن عندما كنت في التاسعة والخمسين من عمري، وخلال هذه الفترة بدأت القراءة في أبرز مؤلفات "ديفيد أليك ويلسون" وهو "حياة كارليل" وكان للقراءة فضل كبير في شفائي، لأنني اندمجت للغاية في مطالعة هذا الكتاب؛ مما ساعدني على نسيان همومي، وبواعث قلقي.

3. وفي مرة أخرى كنت أشعر بالاكتئاب؛ فألزمت نفسي بأن أظل نشيطًا على مدار اليوم تقريبًا، فبدأت ألعب خمس أو ست مجموعات قوية من ألعاب التنس كل صباح، وبعد ذلك آخذ حمامًا، ثم أتناول طعام الغداء ثم ألعب "الجولف" بعد الظهيرة من كل يوم، وفي ليالي أيام الجمعة أقوم بالرقص حتى الساعة الواحدة من الصباح، وبما أنني مؤمن تمامًا بأنه على الإنسان أن يبذل مجهودًا ضخمًا، فقد اكتشفت أنني تخلصت من الاكتئاب والقلق عن طريق العمل الذي يتطلب مجهودًا شاقًا.

4. لقد تعلمت منذ زمن بعيد أن أتحاشى حماقة التسرع والاندفاع والعمل تحت ضغط أو توتر، وكنت أحاول دائمًا تطبيق فلسفة "ويلبير كروس"، حيث أفضى إليّ عندما كان حاكما على "كونيكتيوت" بقوله "عندما يكون لدي كثير من الأعمال التي تتطلب إنجازها في وقت واحد، ما يكون مني إلا أن أجلس مسترخيًا، ثم أدخن الغليون لمدة ساعة دون أن أقوم بأي عمل".

5. لقد تعلمت أيضًا أن الصبر والتحمل والزمن هي الطرق التي من خلالها يمكننا أن نتخلص من القلق، فعندما أكون قلقًا بشأن شيء ما، أحاول أن أنظر إلى هذه المشاكل من منظور مناسب، وأقول لنفسي "بعد شهرين من الآن لن أكون قلقًا بشأن هذا التغيير السيئ، فلماذا أقلق بشأنه الآن؟" فلم لا أنتهج الآن هذا الأسلوب الذي سوف أنتهجه بعد شهرين من الآن؟

وباختصار إليك الطرق الخمس التي من خلالها تمكن البروفيسور "فيلبس" من التخلص من القلق:

1. **كانت حياته زاخرة بالحيوية والحماس؛** حيث كان يقول "إنني أتمتع بكل يوم من أيام حياتي، كما لو كان هو أول وآخر يوم أشهده".

2. **قراءة أحد الكتب الشيقة،** "حيث إنني عندما أصبت بانهيار عصبي ... بادرت بقراءة كتاب "حياة كارليل" وانهمكت في قراءته، حتى نسيت همومي".

3. **ممارسة بعض الألعاب؛** حيث إنه يقول "عندما أشعر بالاكتئاب ألزم نفسي بأن أصبح نشيطًا على مدار اليوم تقريبا".

4. الاسترخاء في أثناء العمل: "لقد تعلمت، منذ زمن بعيد أن أتجنب حماقة التسرع والاندفاع والعمل تحت ضغط أو في أثناء التوتر".

5. **"أحاول أن أنظر إلى مشاكلي ومصادر قلقي من منظور مناسب"** وأقول لنفسي" بعد شهرين من الآن لن أكون قلقًا بشأن هذا التغيير السيئ فلماذا أقلق بشأنه الآن؟" ولم لا أنتهج هذا

الأسلوب الذي سوف أنتهجه بعد شهرين من الآن؟

لقد صمدت بالأمس، ويمكنني أن أصمد اليوم

"دوروثي ديكس"

لقد عانيت مرارة الفقر والمرض، وعندما يسألني الناس عما يدفعني إلى مكابدة المشاكل التي تواجه كل شخص، أجيب دائمًا "لقد صمدت أمس ، ويمكنني أن أصمد اليوم"، ولن أسمح لنفسي بالتفكير فيما يمكن أن يحدث غدًا.

لقد عرفت الفاقة والكفاح والقلق واليأس، وتعودت على أن أبذل مجهودات تتجاوز قدراتي وقوتي، وكلما نظرت إلى حياتي وتفكرت بشأنها، أجدها وكأنها ميدان معركة يعج بأشلاء أحلام موتى، آمال محطمة وأوهام مبعثرة - تلك المعركة التي ناضلت خلالها بقوة ضد كل الانتقادات التي وجهت إليّ وتركتني مروعًا، جريحًا، مكلوما وأشاختني قبل الأوان.

ورغم كل ذلك لم أشفق على نفسي: فلم تكن هناك دموع كي أذرفها على الماضي والأحزان المنقضية، ولم أكن أبطن حقدًا أيضًا لهؤلاء النساء اللاتي تحاشين ما مررت به من صعوبات؛ لأنني عشت هذه الحياة واكتسبت المزيد من الخبرة، أما هن فما هن إلا مجرد أناس يعيشون على وجه هذه الأرض، لقد تجرعت كأس الحياة حتى الثمالة، وأما هن فقد شربن طفاوة الكأس، فقد عرفت أشياء لم يتمكن من معرفتها، ورأيت أشياء قد عميت أبصارهن عنها، فما هن إلا نساء، قد نظفت الدموع أعينهن، وهن نساء ذوات خيال واسع مما يجعلن أخوات صغيرات لذلك العالم الكبير،

لقد تعلمت - بجامعة "هارد نوكس" العريق - فلسفة أن أي امرأة تعيش حياة الترف واليسر، لم تكتسب بالفعل هذه الحياة، ولقد تعلمت أن أعيش كل يوم كما هو، دون أن أجلب أية مشاكل بالتفكير في الغد، إن هذا الكلام يحمل في طياته تحذيرًا من الحالة التي صيرتنا جبناء. لقد نزعت هذا الخوف من داخلي لأن خبرتي في الحياة علمتني عندما يتملكني الخوف أنه ينبغي أن يكون لدي من القوة والحكمة ما يمكنني من الصمود ضده، فلم تعد للمضايقات البسيطة قوة تأثير عليّ، فبعدما ينهار صرح السعادة الذي تعيش فيه فسوف لا تزعج أو تقلق عندما ينسي خادمك أن يضع مناديل المائدة أو يسكب الطباخ الحساء.

لقد تعلمت ألا أستقبل كثيرًا من الناس، وبهذا يمكنني أن أهنأ بالسعادة بعيدًا عن الأصدقاء الذين لم يصدقوني القول وبعيدًا أيضًا عن الأقارب الذين يتناقلون القيل والقال، وفضلًا عن ذلك اكتسبت روح الدعابة؛ لأن هناك كثيرًا من الأشياء التي تحدث لي، ومنها ما يستدعي البكاء، ومنها ما يستدعي الضحك وعندما تتمكن المرأة من أن تسخر من مشاكلها ومصادر قلقها، بدلًا من أن تنتابها نوبة هيستيرية، فلا شيء يستطيع أن يجرحها ثانية، وأنا لست حزينة أو آسفة على المصاعب التي واجهتها؛ لأنني من خلال هذه المصاعب تمكنت من فهم الحياة في كل لحظة من لحظات حياتي، وتلك المصاعب كانت جديرة بما دفعته لمواجهتها.

لقد تمكنت "دوروثي ديكس" من التغلب على القلق من خلال "تقوقعها داخل المنزل"

" لم أتوقع أن أعيش حتى مطلع الفجر"

"ج. ك. بيني"

[في الرابع عشر من أبريل من عام 1902، كان هناك رجل لا يملك إلا خمسة وعشرين

دولارًا نقدًا، ولكنه يأمل أن يكون لديه مليون دولار، وقد تمكن هذا الرجل من أن يفتح محلات للأقمشة والملابس الجاهزة في - "كيمرير، ويومينح" - وهي مدينة صغيرة بها كثير من المناجم، ويبلغ عدد سكانها مليون نسمة، وتقع على الطريق الذي تم تخطيطه في أثناء حملة "لويس" و"كلارك" وكان هذا الرجل يعيش مع زوجته في حجرة صغيرة فوق المحل، وكانا يستخدمان صناديق الأقمشة الكبيرة الفارغة كمنضدة، أما الصناديق الصغيرة فكانا يستخدمانها كمقاعد للجلوس عليها، وكانت الزوجة تلف طفلها داخل البطانية وتتركه لينام، بينما كانت تساعد زوجها في استقبال الزبائن، واليوم فإن أكبر سلسلة محلات للأقمشة والملابس الجاهزة تحمل اسم هذا الرجل: "محلات ج. ك. بيني"، وأكثر من ألف وستمائة فرع من هذه السلسلة تغطي الولايات المتحدة، وأخيرًا تمكنت من مقابلة السيد "بيني" وتناولت معه طعام العشاء، وأخبرني عن أكثر اللحظات إثارة في حياته].

منذ سنوات مضت، مررت بأكثر الخبرات عسرًا، حيث إنني كنت قلقًا وبائسًا، ولم يكن هذا القلق من جراء عملي؛ لأن عملي كان رائجًا ومزدهرًا، ولكني تعهدت ببعض الالتزامات الشخصية غير الحكيمة قبل الانهيار الاقتصادي الذي حدث عام 1929، ومثل كثير من رجال الأعمال الآخرين، لامني الناس على أحداث لم أكن مسئولًا عنها على الإطلاق، وبعد ذلك أرهقني القلق لدرجة أنني لم أستطع النوم وتطور الأمر إلى إصابتي بمرض شديد الإيلام يعرف بـ "العقبولة المنطقية" وهو عبارة عن طفح جلدي أحمر اللون" فقمت باستشارة الطبيب بشأن حالتي، وهذا الطبيب هو "إيلمير إيجليستون" صديقي في الدراسة بمدرسة "هاميلتون" وهو الآن رئيس الأطباء بمصحة "كيلوج" بـ باتل كريك" بولاية "ميتشجان"، وقد قام الطبيب بفحصي وأخبرني بخطورة حالتي، فوصف لي "برنامجًا علاجيًّا صارمًا ولكن دون جدوى، حيث كنت أشعر بالضعف يومًا تلو الآخر، ومن ثم أصبحت محطما ليس لي في الحياة ما أعيش من أجله، وشعرت بأن أصدقائي قد تخلوا عني حتى أفراد عائلتي تحولوا عني، وفي إحدى الليالي أعطاني الدكتور "إيجليستون" قرصا مسكنًا، ولكن زال مفعوله بسرعة فائقة، فلما استيقظت انتابني شعور بأن هذه الليلة الأخيرة لي في هذه الحياة فنهضت من سريري وقمت بكتابة خطاب أودع فيه زوجتي وابني، قائلا إنني "لا أتوقع أن أعيش حتى مطلع الفجر" وعندما استيقظت في الصباح اندهشت، لأنني مازلت حيا، فنهضت إلى الطابق السفلي، فسمعت صوتا بالمصلى الصغير حيث كانت الصلاة تؤدى كل صباح، ومازلت أتذكر بعض الأدعية التي كنت أسمعها في هذا الصباح "شفاك الله وعافاك" فدخلت المصلى واستمعت بقلب خاشع إلى الأدعية وبعض آيات الكتاب الكريم، وفجأة حدث شيء غريب، لا يمكنني تفسيره، ولكن يمكنني فقط أن أسميه معجزة، حيث إنني شعرت كما لو أنني نقلت من زنزانة شديدة الظلام إلى ضوء الشمس الدافئ الساطع، شعرت كما لو أنني نقلت من الجحيم إلى الجنة. لقد شعرت بقدرة الله، وكأنني لم أشعر بها من قبل، وأدركت بعد ذلك أنني مسئول عن كل مشاكلي، وعرفت أن الله قد مد لي يد العون، ومنذ ذلك اليوم حتى الآن تحررت حياتي نهائيًّا من القلق، وأنا الآن في الحادية والسبعين من عمري، وأشعر أن العشرين دقيقة الأكثر إثارة في حياتي هي تلك التي قضيتها في المصلى ذلك الصباح: "إن الله سيرعاك".

"لقد تعلم "ج.ك. بيني "أن يتغلب على القلق بسرعة؛ لأنه اكتشف العلاج الصحيح"

إنني ذاهب إلى قاعة الألعاب للقيام ببعض

الألعاب، أو سأقوم بنزهة خارجية
الكولونيل "إيدي إيجان"

"النائب العام لولاية نيويورك، والحاصل على منحة رودز Rhodes Scholar وبطل الأولمبياد في حمل الأثقال - الوزن الخفيف

عندما وجدت نفسي قلقا مشتت الفكر في موضوعات شتى لا نهاية لها كالثور المصري الذي يدير الساقية، ساعدتني التدريبات البدنية على طرح الهموم جانبًا، ربما تكون هذه التدريبات عبارة عن العدو، والتنزه عبر الريف، أو ممارسة لعبة الإسكواش، ليكن أي نوع من التدريب البدني؛ لأن من شأن هذه التدريبات أن تجعل العقل صافيا وخاليًا من الهموم، ولذا؛ فإنني أمارس كثيرًا من الرياضات هي العدو حول ملعب الجولف أو التنس أو التزلج، وعندما ينتابني التعب بدنيا يستريح عقلي من التفكير بشأن المشاكل التي أعانيها، وبعد ذلك وعندما أعاود التفكر في هذه المشاكل يستعيد عقلي آنذاك طاقته وحيويته.

وهناك في نيويورك "لدي فرصة لقضاء ما يقرب من ساعة في ممارسة التدريبات البدنية بنادي "ييال لألعاب الجمنازيوم" لأن في اعتقادي أن أي إنسان لا يمكن أن ينتابه القلق بشأن شيء ما في أثناء ممارسة لعبة التنس أو الإسكواش أو التزلج، لانشغاله جدًّا، بحيث لا ينتابه القلق أو التفكير، وبهذا تصبح المشاكل الكبيرة متناهية الصغر، وسرعان ما يخلص منها عن طريق التفكير بشكل جيد والتعامل معها بأسلوب جديد.

لقد وجدت أن التدريبات هي الطريقة المثلى للتخلص من القلق، فعليك أن تستخدم قوتك العضلية أكثر من قوتك العقلية عندما تكون قلقًا، وسوف تندهش من النتيجة؛ لأنها ستكون فعالة معك تمامًا كما حدث معي؛ إذ يزول القلق حينما تبدأ التدريبات.

لم أكن سوى حطام الكلية الفنية
بولاية "فيرجينيا"

"جيم بيردسال"

لقد انقضت سبعة عشر عامًا منذ أن كنت طالبًا بالكلية الحربية في "بلاكس بيرج" بولاية "فيرجينيا" وكنت مشهورًا بـ "حطام الكلية الفنية بـ "فيرجينيا" وكنت في أشد القلق لأنني كنت مريضًا باستمرار، لدرجة أن أصبح لي سرير خاص بعيادة الكلية، وبمجرد أن تراني الممرضة ما يكون منها إلا أن تسرع بإعطائي قرصا منومًا، وكنت قلقًا بشأن كل شيء، حتى إنني أحيانًا كنت أنسى مصادر قلقي من كثرتها. لقد كنت متخوفًا من أن يتم فصلي من الكلية بسبب انخفاض درجاتي، حيث أخفقت في اجتياز امتحان الفيزياء وبعض المواد الأخرى، وعلمت أنه ينبغي عليّ أن أحتفظ بمستوى درجات يتراوح بين 75% إلى 84%، وقد كنت متخوفًا من تدهور صحتي في الآونة الأخيرة؛ حيث كنت أعاني من عسر حاد في الهضم مما أرقني لمدة طويلة، وكنت قلقًا أيضًا بشأن أحوالي المالية المتدهورة، حيث إنني لم أتمكن من شراء بعض الحلوى لمحبوبتي ولم أتمكن أيضًا من مصاحبتها للتنزه في أي مكان، فتخوفت من أن تميل إلى الزواج من شخص آخر. لقد أصبحت في حيرة من أمري، حيث إنني أواجه ما يزيد على اثنتي عشرة مشكلة.

لقد كانت الخمس عشرة دقيقة التي قضيتها مع البروفيسور "بايرد" أكثر فعالية وتأثيرًا على صحتي وسعادتي من الأيام الأربعة التي قضيتها بالكلية، حيث قال لي "ما عليك إلا أن تجلس متفكرًا في حقيقة مشاكلك، حيث إنك لو تمكنت من تكريس وقتك وطاقتك لحل هذه المشاكل،

فسوف تزول تمامًا، واعلم أن القلق ما هو إلا عادة سيئة قد سيطرت على فكرك".
وقد قدم لي البروفيسور "بايرد" ثلاث قواعد رئيسية للتخلص من عادة القلق.
القاعدة الأولى: عليك أن تقوم بتحديد المشكلة التي تؤرقك.
القاعدة الثانية: عليك أن تحدد سبب هذه المشكلة.
القاعدة الثالثة: عليك أن تقوم بمعالجة وحل هذه المشكلة بطريقة بناءة.

وبعد هذه المقابلة، قمت بإعداد تخطيط بناء لمعالجة هذه المشاكل، بدلًا من القلق من جرائها ذاك القلق الذي جعلني أرسب في اجتياز امتحان مادة الفيزياء، فسألت نفسي، لماذا أخفقت في هذا الامتحان؟ لقد عرفت أن السبب وراء ذلك لم يكن غبائي، ولكنه كوني مديرًا لشركة "فيرجينيا للتكنولوجيا الهندسية".

لقد وضح لي أن السبب وراء إخفاقي في مادة الفيزياء هو عدم اهتمامي بالمادة نفسها، إذ إنني لم أركز في أثناء مذاكرتها؛ لجهلي بمدى أهميتها في عملي كمهندس تصنيع بعد التخرج، ولكني غيرت جميع اتجاهاتي وعاتبت نفسي قائلًا "لو طلبت مني إدارة الكلية اجتياز امتحان الفيزياء قبل الحصول على الشهادة، فمن أطلب المشورة؟".

لذا قررت دخول امتحان مادة الفيزياء للمرة الثانية، واجتزت الامتحان هذه المرة؛ لأنني ذاكرت بجد واجتهاد، بدلًا من إضاعة الوقت في القلق والخوف من صعوبة هذه المادة، وتمكنت من حل ضائقتي المالية عن طريق بعض الأعمال الإضافية كالقيام ببيع بعض المشروبات بقاعات الكلية وعن طريق اقتراض بعض المال من أبي، وقد قمت برد المال لأبي بعد التخرج مباشرة.

وتمكنت من حل مشاكلي العاطفية بأن تقدمت لخطبة الفتاة التي أحببتها والتي كنت متخوفًا من أن تتزوج شخصًا غيري، وقد أصبحت الآن مدام "جيم بيردسال".

والآن عندما تأملت المشكلة أو مصادر القلق التي كانت تقلقني، وجدت أن مشكلتي كانت تبدو محيرة، وأن أساسها هو عدم توفر الرغبة لديّ للتعرف على الأسباب التي أدت إلى هذه المشاكل أو مواجهتها بشكل واقعي.

لقد تمكن "جيم بيردسال" من التخلص من القلق؛ إذ استطاع أن "يحلل" مشكلاته، حيث إنه قد استخدم القواعد والمبادئ التي جاء وصفها في باب "كيف تحل مشكلاتك بطريقة تمكنك من حلها والتخلص من القلق بشأنها".

لقد لازمتني هذه الجملة
طوال حياتي
د. "جيزيف ر. سيزو"

مدير مدرسة "نيوبرونسويك" اللاهوتية، وتعتبر مدرسة "نيوبرونسويك" بـ "نيوجيرسي" من أقدم المدارس اللاهوتية في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم تأسيسها عام 1784

منذ سنوات كثيرة مضت، وفي يوم مشوب بالحيرة والقلق وخيبة الأمل بدت حياتي وكأن هناك قوى غريبة قد سيطرت عليها وتلك القوى هي بالفعل خارجة عن إرادتي؛ حيث قمت في صباح يوم ما وكالمعتاد بفتح الكتاب المقدس فوقعت عيناي على هذه الجملة "لقد خلقني الله، ولن يدعني وحدي أبدًا". فتغيرت حياتي منذ هذه اللحظة وكذا تغير كل شيء من حولي، وأعتقد أنني أكرر هذه الجملة كل يوم، وقد جاءني كثير من الناس يطلبون مشورتي، فكنت أوصيهم بملازمة هذه الجملة

وأن يضعوها دائمًا بأذهانهم، ومنذ الوقت الذي وقعت فيه عيناي عليها، وهي تلازمني، فهي تصبحني في أثناء المشي، فضلًا عن أنني وجدت فيها مصدر قوتي وسلامتي، ومن وجهة نظري، فهذه الجملة هي أساس الدين؛ حيث إنها تكمن أساسًا في كل شيء من شأنه أن يجعل الحياة جديرة بأن تعاش. هذه الجملة تمثل العبارة الذهبية التي وهبتني الحياة.

لقد قاسيت كثيرًا ولكني تحملت

"تيد إيريكسن"

لقد اعتدت القلق، وفي صيف 1942 تعرضت لتجربة أزالت القلق من حياتي نهائيًا، وكانت كل المشاكل التي أعاني منها صغيرة جدًّا مقارنة بهذه التجربة.

وقد تشوقت منذ سنوات بعيدة لقضاء الصيف في مركب للصيد التجاري بـ "ألاسكا"، لذا التحقت بأحد مراكب الصيد بـ "كوديال" بولاية "ألاسكا"، هذا المركب يبلغ طوله اثنتين وثلاثين قدمًا، ويوجد على ظهره طاقم مكون من ثلاثة أفراد: الأول هو قائد المركب ويقوم بدور المشرف، والثاني هو مساعده والثالث شخص إسكندنافي، يتولى أعمال الخدمة على المركب، وكنت أنا هذا الشخص الإسكندنافي.

ولأن عمليات صيد السلمون كانت تتم في أثناء الجزر، فكنت أعمل لمدة عشرين ساعة تقريبًا على مدار الأربع والعشرين ساعة، واستمرت هذه الحال لمدة أسبوع، وكنت في هذه الفترة أقوم ببعض الأعمال التي لا ينجزها الآخرون، حيث كنت أقوم بغسل وتنظيف المركب، وكنت أقوم بصيانة أجهزة الحركة، وببعض أعمال الطبخ أيضًا مستخدمًا موقدًا صغيرًا يوقد بالأخشاب، ويوجد داخل حجرة صغيرة تحت ظهر المركب بالقرب من المحرك، وقد أوشكت الحرارة والعوادم المنبعثة من المحرك أن تتسبب في مرضي، وكنت أقوم أيضًا بغسل الأطباق وأتولى بعض أعمال الإصلاح والتعديل بالمركب، ونقل أسماك السلمون التي يتم اصطيادها من مركبنا إلى قارب صغير؛ كي يتم نقلها إلى معمل تعليب الأسماك. وكانت قدماي دائمًا مبتلتين داخل حذائي المطاطي طويل الرقبة، وكان حذائي هذا مملوءًا بالماء دائمًا، ولكن لم يكن لدي وقت لأفرغه من الماء، على أن هذا كان يعتبر لعبا مقارنة بالوظيفة الأساسية التي هي جر ما يسمى Cirk Line" أو "الحبل الفلبيني"، وهذه العملية عبارة عن تثبيت القدمين في مؤخرة المركب، ثم جر الأحبال والشباك، وهذا هو أقل ما أقوم به، ولكن هذه الشباك كانت ثقيلة جدًّا في الواقع إذا حاولت شدها واجتذابها؛ حيث إنها لم تتزحزح من مكانها لأنني عندما حاولت اجتذابها كنت أجر المركب بأكمله، وفعلا قمت بجره، ولذا ظلت الشباك في مكانها دون أن تتحرك، وقمت بهذه المهمة لأسابيع عديدة دون انقطاع، وشعرت من كثرة التعب أن نهايتي قد اقتربت، حيث تألمت بشدة وشعرت بالألم في أنحاء جسدي، ولازمني هذا الألم أسابيع عديدة.

وأخيرًا، وعندما سنحت لي الفرصة كي أستريح أخلدت إلى النوم على مرتبة مبتلة مكونة من قطع مركزة على قمة مخزن المؤن، فقمت بوضع كتلة أو قطعة من هذه المرتبة تحت ظهري الذي يؤلمني بشدة، ونمت في الحال وكأنني تناولت عقارًا منومًا، ولم أشعر بنفسي من فرط التعب، وأنا الآن أشعر بالسعادة لاضطراري إلى تحمل كل هذا الألم والتعب اللذين من خلالهما تمكنت من التخلص من القلق، والآن وعندما تواجهني أي مشكلة، بدلًا من القلق بشأنها، أقوم بالتفكير قائلًا "هل من الممكن أن تكون هذه المشكلة متعبة كجر أحبال وشباك الصيد؟" فما يكون مني إلا أن أجيب بثبات: مثل جر الأحبال وشباك الصيد، ومن ثم لا أبتئس، وأتصدى لهذه المشكلة بشجاعة، لذا أعتقد أن من الأفضل أن يتحمل الإنسان مرارة تجربة مؤلمة من حين لآخر، إذ يجعل ذلك

مشاكلنا اليومية سهلة وبسيطة مقارنة بمرارة هذه التجربة.

"لقد اعتدت أن أكون واحدًا من أكبر المغفلين في العالم"

"بيرسي هـ. ويتنج"
مؤلف "القواعد الخمس الفعالة لعملية البيع"

لقد أشرفت على الموت مرات عديدة إثر أمراض تختلف تمامًا عن تلك التي تصيب الآخرين، من الأحياء أو الذين ماتوا متأثرين بمرض معين أو هؤلاء الذين يلفظون أنفاسهم الأخيرة معانين من أمراض معينة.

كنت أعاني من وسواس المرض، وقد كان والدي يمتلك صيدلية لبيع الأدوية، وكنت موجودًا دائمًا بهذه الصيدلية، ومن ثم كنت أتحدث كل يوم مع الأطباء والممرضات؛ لذا تمكنت من معرفة أسماء وأعراض أكثر وأسوأ الأمراض، وكانت معرفتي تفوق معرفة الإنسان العادي عن تلك الأمراض، وحيث إنني مصاب بوسواس المرض، كنت أشعر بأعراض بعض الأمراض، فكنت عندما أتفكر بشأن مرض ما لساعة أو لساعتين، ينتابني بعد ذلك شعور بأنني أعاني من نفس الأعراض التي يعاني منها مرض هذا المرض، وأتذكر عندما كنت في "بارينج تون العظمى" التابعة لولاية "ماساتشوسيتس" تلك المدينة التي كنت أقيم بها، وقد انتشر مرض الدفتريا بالمدينة وبما أنني كنت أجلس بصيدلية أبي، فكنت أبيع الأدوية يومًا تلو يوم لأناس يعانون من مرض الدفتريا أو أقرباء هؤلاء المرضى، وبعد ذلك وقع ما كنت أخشاه، لقد أصبت بالدفتريا، حث كنت عرضة للإصابة بهذا المرض، وبعد ذلك ذهبت إلى سريري موهما نفسي بأعراضه ثم أرسلت إلى الطبيب، وعندما جاء قام بفحصي "ثم أخبرني أنني قد أصبت بالدفتريا" وقد أراحني ذاك كثيرًا حيث إنني لا أتخوف أو أقلق من أي مرض عندما أصاب به، فاستسلمت، ثم نمت، وفي صباح اليوم التالي شعرت أنني بصحة جيدة.

وبعد ذلك كنت أفكر وأهتم بالأمراض الغريبة، ومن ثم فقد عانيت من التشنج في عضلات الفك، كما عانيت من رهاب الماء، وبعد ذلك هيأت نفسي لبعض الأمراض المشهورة والعادية، حيث كنت أفكر في مرض السرطان والسل.

والآن يمكنني أن أتفكر ضاحكًا بشأن ذلك، ولكن هذه الفترة كانت تعتبر من الفترات المأساوية، حيث كنت قلقًا من احتمال أن أموت في أي لحظة، ومما يضحك أيضًا أنني عندما كنت أريد شراء ملابس جديدة، كنت أسأل نفسي "لماذا أبدد هذا المال في شراء ملابس جديدة، رغم معرفتي بأنني أموت، ولن أتمكن من ارتداء هذه الملابس؟" وعلى أية حال فأنا سعيد لأنني أحرزت تقدمًا، حيث إنني لم أقلق بشأن شيء ما على مدار السنوات العشر الماضية.

كيف تأتى لي التخلص من القلق؟ تخلصت أولا من أوهامي وخيالاتي الواهية، وفي أي وقت أشعر فيه بأعراض مرض خطير، ما يكون مني إلا أن أهزأ بنفسي قائلًا "لقد عانيت من تعاقب أمراض خطيرة على مدار عشرين عامًا، والآن أنت تتمتع بصحة جيدة، وقد رحبت بك إحدى شركات التأمين كعميل لديها. ألم يحن الوقت الذي تكف فيه مسافرًا من "ويتنج" عن ذلك القلق المغفل؟"

وبعد ذلك تمكنت من التخلص من القلق نهائيًّا، وكنت أسخر من نفسي يوما وراء الآخر كلما تذكرت تلك الأحداث المؤلمة.

وخلاصة ذلك هي "عليك ألا تعامل نفسك معاملة صارمة ولكن عليك أن تحاول التقليل من

شأن مصادر قلقك السخيفة، ثم تفكر في طريقة تخلصك من مصادر قلقك نهائيًّا".

"إنني أحاول دائمًا تأمين موارد إمدادي"

"جين أوتري"

"أشهر وأحب مغن في العالم لأغاني رعاة البقر"

يخيل لي أن معظم مصادر القلق تنبع من المشاكل العائلية والمالية، لقد كنت محظوظًا؛ لأنني تزوجت من فتاة من مدينة صغيرة بولاية "أوكلاهوما" وكنا متشابهين في كل شيء إلى حد بعيد. لقد حاولنا معًا أن نتبع القاعدة الذهبية؛ لذا حاولنا منع حدوث أية مشاكل عائلية بقدر الإمكان.

وقد تمكنت من منع تفاقم المشاكل المالية أيضًا قدر الاستطاعة، وذلك عن طريق القيام بشيئين. الأول، اتباع قاعدة المائة في المائة في كل شيء، فعندما كنت أقترض مبلغا من المال، كنت أقوم برده كاملاً دون نقصان، لأن بإمكان الأشياء الصغيرة أن تسبب لي قلقًا أكثر مما يسببه عدم الأمانة، الثاني، عندما أبدأ بمغامرة جديدة، فلا أغامر بكل شيء، ولكني أقوم بادخار البعض، حيث يرى الخبراء العسكريون أن أول مبادئ خوض المعركة هو تأمين خطوط الإمداد، ومن وجهة نظري فإن هذا المبدأ يمكن أن يطبق في المشاكل الشخصية كما يطبق في المعارك العسكرية، فعلى سبيل المثال، ومثل أي طفل من "تكساس" أو "أوكلاهوما"، شاهدت أمثلة من الفقر الحقيقي، وكان ذلك عندما ألم بالبلاد جفاف مدمر، مما جعل من الصعوبة في بعض الأحيان أن يقوم الناس بكسب ما يحتاجون إليه في حياتهم اليومية. لقد كنا فقراء جدًّا؛ فاضطر أبي إلى أن يعمل كسائق لعربة يجرها سرب من الخيول، حتى يستطيع تدبير معيشتنا، وكنت أريد عملًا يمكن الاعتماد عليه أكثر من العمل الذي يقوم به أبي، فتمكنت من الحصول على وظيفة كعامل بإحدى محطات السكة الحديد، وتعلمت إرسال البرقيات في أثناء وقت الفراغ، وبعد ذلك عملت كعامل إضافي بشكة حديد "فريسكو" حيث كنت أبحث هنا وهناك؛ كي أريح عمال المحطات الأخرى من المرضى أو هؤلاء الذين يقضون إجازتهم أو هؤلاء الذين لديهم من العمل ما يفوق طاقاتهم، وكنت أتلقى مائة وخمسين دولارًا مقابل هذا العمل، وبعد ذلك - عندما بدأت أفكر في تحسين أوضاعي - كنت أضع في ذهني دائمًا أن وظيفتي في السكة الحديد تعني الأمن الاقتصادي، لذا حرصت دائمًا على الاحتفاظ بهذه الوظيفة؛ لأنها تمثل مصدر الإمداد الرئيسي، ولن أنقطع عن العمل بها حتى أتمكن من وجود وظيفة جديدة وجيدة في الوقت نفسه.

وعلى سبيل المثال، وبالتحديد في عام 1928، عندما كنت أعمل موظفًا إضافيًّا لدي "فريسكو" في "تشيلسيا" بولاية "أوكلاهوما"، دخل عليّ شخص غريب في مساء يوم ما، يريد أن يرسل برقية، فسمعني عندما كنت أعزف على الجيتار وأغني بعض أغاني رعاة البقر، فأخبرني أنني أجيد العزف والغناء، وأخبرني أنه ينبغي عليَّ أن أذهب إلى "نيويورك" كي أحصل على وظيفة في المسرح أو الإذاعة، فشعرت بسعادة غامرة، وعندما رأيت الاسم الذي وقع به على برقيته، كدت لا أتنفس إثر هذه المفاجأة: إنه "ويل روجرز" ولم أندفع في الذهاب إلى "نيويورك" ولكني تفكرت في الأمر بعناية لمدة تسعة أشهر، وأخيرًا توصلت إلى نتيجة تجاه هذا الأمر، حيث إنني لن أخسر شيئًا ولكني سأكسب كل شيء إذا ذهبت إلى "نيويورك" وتركت هذه المدينة القديمة، وحيث إن لدي بطاقة مجانية لركوب قطارات السكك الحديدية، فقد كان ذلك يمكنني من السفر دون أن أدفع شيئًا، ومن أن أنام وأنا جالس في مقعدي، ويمكنني أيضًا أن أحمل بعض الأطعمة والفاكهة، حتى أتناول وجباتي، وبعد ذلك غادرت إلى "نيويورك" وعندما وصلت أقمت في غرفة مفروشة

مقابل خمسة دولارات في الأسبوع، وكنت أتناول وجباتي في مطاعم "أوتومات" وظللت أتجول في الشوارع لعشرة أسابيع، ولم أذهب إلى أي مكان، ولو لم تكن لدي وظيفة يمكنني الرجوع إليها لقتلني القلق، فقد قضيت خمس سنوات من العمل بالسكك الحديدية وهذا يعني أنه قد صارت لي حقوق ومميزات نظرًا لأقدميتي الوظيفية، ومن أجل المحافظة على هذه الحقوق ينبغي ألا أتغيب عن العمل أكثر من تسعين يومًا، وفي هذا الوقت، قد مضى على وجودي في "نيويورك" سبعون يومًا. فرجعت إلى "أوكلاهوما" مباشرة، وبدأت العمل من جديد حتى أتمكن من تأمين مصادر الإمداد، فعملت لأسابيع قليلة، ادخرت خلالها مبلغا من المال؛ مما مكنني من الرجوع إلى "نيويورك" لأحاول مرة ثانية، وفي هذه المرة تمكنت من الحصول على إجازة، وفي يوم ما، عندما كنت منتظرًا إجراء مقابلة بمكتب أحد إستوديوهات التصوير، جلست أعزف على الجيتار مغنيًا أغنية "جينين" إنني أحلم بالليالي الوردية، وكانت موظفة الاستقبال تصغي إليّ في هذا الوقت، وحينئذ دخل علينا "نات شيلدكروت" كاتب هذه الأغنية، فبدت على وجهه السعادة عندما سمعني أغني أغنية كتبها فأعطاني خطاب تزكية ثم أرسلني إلى "شركة فيكتور للتسجيلات" وقمت بتسجيل إحدى الأسطوانات، ولم أكن لائقًا إلى حد ما، نظرا للخوف والخجل، حيث إنها أول مرة، لذا أخذت بنصيحة مدير شركة فيكتور للتسجيلات؛ فرجعت إلى "تولسا" وعملت بالسكك الحديدية نهارًا وكنت أغني أغاني رعاة البقر عبر برنامج إذاعي دائم ليلًا، وكنت غاية في السرور؛ لأنني تمكنت من التوفيق بين عملي وهوايتي، مما يعني أنني حافظت على موارد إمدادي ومن ثم فليس هناك ما يدعو للقلق.

لقد عملت مغنيا بمحطة "Kvoo" الإذاعية بـ "تولسا" لمدة تسعة أشهر، وفي أثناء هذه الفترة قمت أنا و"جيمي لونج" بنظم أغنية بعنوان "هذا هو والدي ذو الشعر الفضي "Daddy of Mine That Silver-Haired" وقد لاقت هذه الأغنية رواجًا في الأوساط الفنية وطلب مني "آرثر سات هيرلي"، رئيس إحدى شركات التسجيل الأمريكية بعد ذلك أن أقوم بالتسجيل لدى شركته، وقد وافقت على طلبه، ومن ثم قمت بتسجيل العديد من الأغنيات لصالح شركته مقابل خمسين دولارًا للأغنية، وأخيرًا حصلت على وظيفة كمغنٍ لأغاني رعاة البقر عبر محطة "Wls" الإذاعية بـ "شيكاغو" وكنت أتقاضى أربعين دولارًا أسبوعيًّا، وبعد مرور أربع سنوات ارتفع راتبي حتى وصل إلى تسعين دولارًا أسبوعيا، وبجانب ذلك كنت أتقاضى ثلاثمائة دولار مقابل القيام ببعض الأدوار الشخصية على خشبة المسرح.

وبعد ذلك وبالتحديد في عام 1943 حصلت على إجازة كان من شأنها أن أتاحت لي فرصًا هائلة، حيث تم تشكيل جمعية الأخلاق لتنقية الأفلام السينمائية، ولعل جميع منتجي هوليود "Hollywod" قرروا أن يقدموا عرضا لأفلام رعاة البقر، ولكن بصورة جديدة يضفون عليها الجانب الغنائي، وكان الرجل الذي يتملك الشركة الأمريكية للتسجيلات أحد ملاك شركة "ريبابليك للأفلام" فقال لزملائه "إذا كنتم تريدون أحد رعاة البقر المغنين، فيمكنني أن أجده لكم" وبهذا بدأت انطلاقتي في العمل بالأفلام السينمائية. فبدأت بأداء أفلام رعاة البقر الغنائية مقابل مائة دولار أسبوعيًّا وقد ساورتني شكوك عما إذا كنت سأنجح في العمل بالسينما، ولكن هذا لم يقلقني إذ كنت على يقين من استطاعتي العودة إلى وظيفتي القديمة.

إن نجاحي في العمل السينمائي قد تخطى حدود توقعاتي، حيث إنني الآن أحصل على عائد يقدر بمائة ألف دولار سنويًّا، بجانب نصف أرباح أعمالي السينمائية، ورغم إدراكي لكون هذا التدبير لن يدوم للأبد، إلا أن هذا لم يقلقني، وكنت على يقين، أنه مهما حدث - حتى لو فقدت كل ما أملك من مال - يمكنني الرجوع إلى "أوكلاهوما" والحصول على وظيفة كعامل لدى شركة فريسكو

للسكك الحديدية، وبهذا تمكنت من تأمين مصادر إمدادي.

لقد سمعت صوتا في الهند

"إ. ستانلي جونز"

أحد أنشط المتحدثين الأمريكيين،

لقد كرست أربعين عامًا من عمري في العمل التبشيري بالهند، وفي بادئ الأمر وجدت من الصعب عليّ أن أتحمل الحرارة الشديدة والإجهاد العصبي الناتج عن المهمة الكبرى التي ألقيت على عاتقي، وبعد انقضاء الأعوام الثمانية الأولى، كنت أعاني بشدة من إرهاق عقلي وإجهاد عصبي، ومن ثم أصبت بضعف شديد، ليس فقط لمرة واحدة، ولكن لمرات عديدة، فقمت بالحصول على إجازة لمدة عام أقضيها بأمريكا، وعندما كنت في طريقي عائدًا إلى أمريكا انتابني الضعف مرة أخرى في أثناء القيام بإلقاء خطبة يوم الأحد على ظهر السفينة، فأسرع الطبيب بنقلي إلى غرفة نومي، وظللت بفراشي حتى نهاية الرحلة.

وبعد قضاء عام من الراحة في أمريكا، بدأت أعد نفسي للرجوع إلى الهند، ولكني توقفت في الطريق لعقد اجتماعات مع طلاب الجامعة بـ "مانيلا"، ووسط إرهاق هذه الاجتماعات شعرت بالتعب والتوتر أكثر من مرة، وحذرني الأطباء من مغبة العودة إلى الهند؛ حيث أخبروني أنني لو عدت إلى الهند فسوف ألقى حتفي، وبالرغم من تحذيرات الأطباء إلا أنني واصلت طريقي إلى الهند، ولكني ذهبت ووجهي مكفهر من شدة التعب والإرهاق، وعندما وصلت إلى "بومباي"، كنت مرهقًا للغاية؛ لذا ذهبت مباشرة إلى التلال واسترحت لشهور عديدة، وبعد ذلك نزلت إلى السهول كي أواصل عملي، ولكن دون جدوى فقد أعتل جسدي مرة أخرى، واضطررت للرجوع إلى التلال وأخذت استراحة أخري طويلة، ثم نزلت مرة أخرى إلى السهول، ولكني صدمت للمرة الثانية؛ حيث إنني أدركت عجزي عن مقاومة المرض، لقد أعييت ذهنيًا وعصبيًا وبدنيًا فلم أقو على الحركة نهائيًا، ومن ثم تخوفت من أن أتحول إلى حطام بدني بقية أيام حياتي.

وما لم تساعدني أية جهة، فسوف أضطر إلى التخلي عن العمل وأعود إلى أمريكا، وأقوم بالعمل في المزرعة محاولا استرداد صحتي، وكانت هذه الساعة من أصعب أوقات حياتي، وفي هذه الأثناء قمت بعقد سلسلة من الاجتماعات أو اللقاءات في "لوكانو"، وبينما كنت أصلي ذات ليلة، حدث شيء من شأنه أن حول مسار حياتي تمامًا، فبينما كنت مستغرقًا في صلاتي - غير مكترث بحالتي إذا بصوت بقول "أجاهز أنت للقيام بتلك المهمة التي دعوتك إليها؟ فأجبت قائلًا "كلا، يا سيدي، فأنا معتل الجسد، ولا أقوى على الحركة نهائيًا".

فأجبت بسرعة "حسنًا يا سيدي، لقد أنهيت الأمر هنا" وشعرت بعد ذلك أن الطمأنينة قد استقرت بقلبي وانتشرت في كل أجزاء جسدي، وأدركت أن الأمر قد انتهى! الحياة - حياة زاخرة الحيوية والنشاط - قد تملكتني، وشعرت كما لو كنت مرفوعًا عن الأرض، لدرجة أنني لم أتمكن من أن ألامس الطريق في أثناء عودتي إلى المنزل تلك اللية، وكأن كل جزء من الأرض عبارة عن أرض مقدسة، وظللت لأيام عديدة بعد ذلك لا أكاد أعرف أن لي جسدا، ومضت بي الأيام، حيث كنت أعمل طوال النهار وأستمر في عملي حتى الساعات المتأخرة من الليل، حتى يحين موعد نومي، وكنت أتعجب لماذا ينبغي عليّ أن أنام في هذا العالم، حيث إنني لم أشعر بأدنى أثر لأي نوع من التعب. لقد كنت مفعمًا بالحياة والاطمئنان والسكينة.

والمسألة الآن هي هل عليّ أن أفضي بذلك أم لا، لقد تخوفت في بادئ الأمر، ولكني شعرت أنه ينبغي عليّ أن أفضي به، ولقد فعلت ذلك وبعدئذ تتضح صحة أو خطأ هذا الأمر أمام كل إنسان، وحيث إنه قد مضى أكثر من عشرين عامًا على أشد سنوات العناء في حياتي منذ ذلك الحين، إلا أن المشكلة القديمة لم تعاودني، فما تمتعت بمثل هذه الصحة من قبل، لقد شعرت كأنني منحت حياة جسدية وعقلية وروحية جديدة، وبعد هذه التجربة أصبحت الحياة تمثل شيئًا كبيرًا بالنسبة لي، وما عليّ إلا أن أقوم بدوري في هذه الحياة، وفي خلال السنوات الكثيرة التي مضت منذ ذلك الحين قمت بالسفر والترحال في جميع أنحاء العالم، وغالبًا ما كنت ألقي ثلاث محاضرات يوميًّا، وكان لدي من الوقت والمقدرة ما مكنني من كتابة ما يزيد على أحد عشر مؤلفًا، وخلال كل هذا، ما تخلفت أو تأخرت عن أي موعد، وكل دواعي قلقي التي لازمتني يوما ما تلاشت من حياتي نهائيًّا، وهأنذا في الثالثة والستين من عمري، ومع ذلك أشعر بأنني مفعم بالحيوية والمرح لقيامي بخدمة الآخرين.

وأعتقد أن هذا التحول الجسدي والعقلي الذي حدث لي يمكن أن يحلل ويفسر من الناحية النفسية، وليس ذلك بالأمر المهم، ولكن المهم هو أن الحياة أكبر من كونها عمليات تجرى، إذ إنها تفوق ذلك بما يجعل هذه العمليات ضئيلة جدًّا، والشيء الوحيد الذي أدركته هو أن حياتي قد تحولت وتحسنت في أثناء تلك الليلة التي قضيتها بـ "لو كانوا" منذ واحد وثلاثين عامًا، حينما كنت غاية في الضعف والكآبة، وكان هذا التحسن بعد أن سمعت هاتفًا يقول لي "لو أنك تركت هذا الأمر إليّ ولم تقلق بشأنه فسوف أعتني به" فأجبت بسرعة "حسنا يا سيدي، لقد أنهيت الأمر من فوره هنا".

"عندما دخل الشريف من الباب الأمامي لمنزلي"

"هومر كروي"

لقد كانت أحلك لحظات حياتي ذات يوم من عام 1933، عندما دخل الشريف من باب منزلي الأمامي، وخرجت من الباب الخلفي، وفقدت منزلي الذي يقع في 10 "ستانديش رود"، وعلى تلال الغابة بجزيرة "لونج" وقد ولد أطفالي وتربوا بهذا المنزل، وعشت فيه مع أسرتي لمدة ثمانية عشر عامًا، ولم أتوقع أن يحدث ذلك، حيث كنت أشعر، قبل ذلك باثني عشر عامًا، أنني أجلس على قمة هذا العالم، وقد قمت ببيع حق عرض روايتي "غرب برج الماء" كفيلم سينمائي متحرك بأعلى سعر في "هوليود" وعشت مع أسرتي عامين خارج البلاد، وكنا نقضي الصيف في "سويسرا"، ونقضي الشتاء على شاطئ "الريفيرا" بفرنسا - تمامًا كالأغنياء المرفهين.

وأمضيت ستة أشهر في باريس كتبت خلالها رواية بعنوان "لقد اضطروا إلى رؤية باريس" وفي هذه الفترة بدأ "ويل روجز" في الظهور في الأعمال الروائية، وكان هذا يعتبر أول ظهور له في فيلم سينمائي ناطق، وتلقيت عروضًا مغرية كي أظل في هوليود لكتابة العديد من أفلام "ويل روجرز"؛ ولكني رفضت هذه العروض ورجعت إلى "نيويورك" وبدأت متاعبي! واتضح لي أن لدي قدرات كامنة لم أعمل على تنميتها والارتقاء بها، وبدأت أتخيل نفسي كرجل أعمال ناجح، حيث إن شخصًا ما أخبرني أن "جون جاكوب أستور" قد حصل على ملايين الدولارات من خلال الاستثمار في بيع وشراء الأراضي الخالية "بنيويورك" ومن يكون أستور؟ ما هو إلا بائع متجول مهاجر، وإذا كان قد تمكن من فعل ذلك فلم لا أفعل مثله؟ سوف أصبح غنيًّا! فبدأت أتصفح مجلات سباق اليخت.

كانت لدي شجاعة ولكنها شجاعة مبنية على جهل، حيث إن معرفتي ببيع وشراء العقارات لم تعدُ

معرفة ساكن الإسكيمو عن الأفران التي تعمل بالبترول، ولكن كيف أحصل على المال الذي يمكنني من بدء عملي المالي الضخم؟ لقد كان هذا الأمر سهلًا، فقد رهنت منزلي وقمت ببيع بعض الأبنية، معظمها في "فورست هيلز" وكنت أريد أن تظل هذه الأبنية بحوزتي حتى يزيد سعرها، ثم أقوم بعد ذلك ببيعها وأتمكن من أن أعيش في رغد - أنا الذي لم يبع جزءًا من ممتلكاته، ولو بقدر يسير، إذ كنت أشعر بالشفقة نحو هؤلاء الموظفين الكادحين على مكاتبهم مقابل راتب ضئيل، وفجأة حدث انهيار مالي هائل، أطاح بي، مثل إعصار "كانساس" وحطمني كما تحطم العاصفة حظائر الدجاج.

واضطررت إلى أن أدفع مبلغ مائتين وخمسين دولارًا شهريًّا لقطعة الأرض الواقعة بـ "جود إيرث" وكانت الأشهر تمضي بسرعة!، بالإضافة إلى ذلك كان ينبغي عليّ أن أسدد مدفوعات بيتي الذي رهنته، بجانب توفير ما يكفينا من الأطعمة. لقد كنت قلقًا بشأن كل هذا، فحاولت أن أكتب لبعض المجلات أبوابًا في الدعاية والمرح، إلا أن كتاباتي بدت، وكأنها عويل ونواح المتشائم، فلم تلق رواجًا، حتى الروايات التي كتبتها لم تلق رواجًا، فنفد ما معي من مال، وليس لدي أي مصدر يمكنني أن أستعير منه المال إلا آلتي الكاتبة والحشو الذهبي بأسناني، فقد امتنعت شركة الألبان عن إمدادنا بالألبان، وقامت شركة الغاز بفصل الغاز عن منزلنا، فاضطررنا إلى شراء موقد خارجي ذي إسطوانة تحتوي على بنزين يتم ضخها يدويًّا كي يوقد، وعندما يوقد يحدث هسيسًا يشبه صوت الأوز الغاضبة.

لقد نضب ما لدينا من فحم أيضًا وقامت الشركة بمقاضاتنا، فلم يعد لدينا مصدر للحرارة إلا الموقد، فكنت أذهب ليلا لجمع الألواح الخشبية من المنازل الجديدة التي يشيدها الأغنياء ...

لقد كنت قلقًا لدرجة أنني لم أتمكن من النوم؛ لذا كنت غالبًا ما أستيقظ في منتصف الليل، وأقوم بالمشي لساعات حتى أجهد نفسي فأتمكن من النوم، ولم أفقد الأرض الخالية التي اشتريتها فقط، ولكني فقدت أيضًا كل ما أنفقته على هذه الأرض وقد قام البنك بالحجز على منزلي نظرًا لانتهاء مدة الرهن، وصرت مشردًا أنا وأسرتي وحاولنا بطريقة أو بأخرى أن نحصل على بعض الدولارات كي نستأجر شقة صغيرة، وانتقلنا في آخر يوم من عام 1933. فجلست على إحدى حقائب الأمتعة متفكرًا، فحضرتني مقولة قديمة لوالدتي" لا تبك على اللبن المسكوب"

ولكن ليس هذا لبنًا، إنه أثمن ما أمتلك! وبعد أن جلست لفترة، تفكرت قائلًا "لقد تحطمت ولكني سأصمد، وليس ثمة حل إلا أن أحسن من حالتي".

وبدأت أفكر في دقائق الأمور، فوجدت أن الرهان لم يفلت من يدي بعد، فمازلت بصحتي ولم يزل لدي كثير من الأصدقاء، سأبدأ حياتي من جديد، ولن أحزن على ما مضى، وسوف أذكر نفسي دائمًا بالكلمات التي كنت أسمعها من والدتي عن اللبن المكسوب. لقد كرست كل طاقتي للعمل بدلًا من أكرسها للقلق والحزن على ما فات، ومع مرور الأيام بدأ الحال يتحسن، وأنا الآن جد شاكر؛ لكوني قاسيت مرارة كل هذا المآسي؛ حيث إنها منحتني القوة والصبر على الشدائد بجانب الثقة بالنفس. لقد عرفت المغزى وراء معاناة الإنسان من أي مشكلة، وعملت أن هذه المعاناة لن تودي بحياته. لقد تعلمت أننا نستطيع أن نصمد حيال أي مشكلة أكثر من أن نفكر أو نقلق بشأنها، والآن عندما توشك أي مشكلة أن تزعجني وتتسبب في قلقي، فسرعان ما أتغلب على هذا القلق عن طريق تذكير نفسي بقولي عندما كنت جالسًا على حقيبة الأمتعة "لقد تحطمت" ولكني صمدت، إذ ليس ثمة حل إلا أن أسعى للتحسين من حالتي.

ما هي القاعدة هنا؟

لا تحاول؛ فقد اتسع الخرق على الراقع!

عليك أن تتقبل الأمر الواقع. إن لم تستطع تحمله، فعلى الأقل حاول أن تحسنه

القلق هو أصعب خصم صارعته

"جاك ديمبسي"

في أثناء مبارياتي على الحلبة اكتشفت أن القلق خصم أصعب من مصارعي الوزن الثقيل الذين صارعتهم، وأدركت أنه ينبغي عليّ أن أتغلب على القلق، وإلا فسوف يستنزف القلق حيويتي ويقوض نجاحي، لذا شيئًا فشيئًا، تمكنت من إعداد نظام أتبعه، حتى أتخلص من القلق.
وإليك بعض الأشياء التي فعلتها:

1. كي أحتفظ بشجاعتي داخل الحلبة، كنت أحفز نفسي ببعض الكلمات المشجعة، فعندما كنت أصارع "فيربو" ظللت أردد تكرارًا ومرارًا "ليس هناك من شيء يعوقني، ولن يتمكن من إيذائي، لن أشعر بضرباته، ولن أجرح، وسوف أستمر في المصارعة بغض النظر عما سيحدث" مثل هذه الجمل البناءة والأفكار المحفزة ساعدتني كثيرًا. لقد ظللت مشغولًا بتزويد هذه الجمل، فلم أشعر بضرباته، وعلى مدار حياتي الرياضية حدثت لي حوادث كثيرة، حيث تهتكت شفتاي وجرحت عيناي، وكسرت ضلوعي - وصرعني "فيربو" بضربة شديدة قذفتني خارج الحلبة من خلال الأحبال فوقعت على الآلة الكاتبة الخاصة بالمعلق فتحطمت. ولكني لم أشعر أبدا بأي ضربة من ضربات "فيربو" ولكن ضربة واحدة هي التي شعرت بها - تلك الضربة التي وجهت إليّ من جانب "ليستر جونسون" فكسرت لي ثلاثة ضلوع من أضلعي، وكانت اللكمات لا تؤذيني، ولكنها تؤثر فقط على تنفسي، ويمكنني أن أقول بكل أمانة إنني لم أشعر بأي ضربة أخرى تلقيتها داخل الحلبة.
2. والشيء الآخر الذي فعلته هو أنني كنت أذكر نفسي دائمًا بعدم جدوى القلق وأكثر ما كان ينتابني قبل المباريات الكبرى، وفي أثناء التدريب لخوض هذه المباريات، فكنت غالبًا أضطجع مستيقظًا متفكرًا لساعات طويلة، قلقًا بشأن هذه المباريات، غير قادر على النوم. كان هذا القلق توجسًا من أن ينكسر ذراعي أو يلوي كاحلي بعنف أو تجرح عيني خلال الجولة الأولى مما يعوقني من تسديد اللكمات إلى الخصم، فعندما كانت تتمكن مني هذه الحالة العصبية، كنت دائمًا أنهض من سريري، وأمعن النظر في المرآة، وأعطي لنفسي درسًا محفزًا، حيث كنت أقول "يالك من أحمق، تقلق بشأن شيء لم يحدث وقد لا يحدث، الحياة قصيرة وأيامنا فيها معدودة؛ لذا يجب أن أستمتع بحياتي" وظللت أردد في نفسي "ليس هناك شيء أهم من صحتي، ليس هناك شيء أهم من صحتي" وظللت أذكر نفسي دائمًا بأن "عدم النوم والقلق سيحطمان حياتي وصحتي" فوجدت أن تكرار هذه الكلمات يوما بعد يوم، وليلة بعد ليلة، وعامًا بعد عام جعلها تترسخ في ذهني، وبذلك تمكنت من التخلص من مصادر قلقي بكل سهولة.
3. ثالث وأفضل هذه الأشياء هو الصلاة! فعندما كنت أتدرب كنت أقطع التدريب وأقوم بأداء الصلاة، وكنت أقوم بالصلاة أيضًا قبل دق جرس عند بداية كل جولة من جولات المباراة، وقد ساعدني ذلك على اللعب والتصارع بشجاعة وثقة، ولم أخلد إلى سريري في أية ليلة دون أن أصلي وأدعو الله، وما تناولت أي طعام أو وجبة دون أن أشكر الله على نعمته. ترى هل تقبلت صلواتي واستجيبت دعواتي؟ بالتأكيد حدث ذلك كثيرًا!

لقد دعوت الله أن يحفظني بعيدًا عن دار رعاية الأيتام

"كاثلين هولتر"

عندما كنت طفلة صغيرة، كانت حياتي مشحونة بالرعب والقلق، حيث كانت والدتي تعاني من أزمة قلبية، وكنت أراها يوما تلو الآخر يغمى عليها؛ فتقع على الأرض. لقد تخوفنا جميعًا من خطر موتها، وكنت أعتقد أن الفتيات الصغيرات اللاتي يفقدن أمهاتهن يتم نقلهن إلى دار رعاية الأيتام المركزية التي تقع بمدينة "ورواينتون" بولاية "ميسوري" حيث محل إقامتنا، وكنت أتخوف من أن أذهب إلى هذه الدار، وعندما كنت في السادسة من عمري كنت أدعو الله دائمًا "يا إلهي، احفظ لي والدتي حتى أكبر إلى حد كاف، كي لا أذهب إلى دار رعاية الأيتام".

وبعد ذلك بعشرين عامًا جرح أخي "مينر" جرحًا بالغًا، عاني منه أشد الألم حتى وافته منيته بعد عامين من المعاناة والألم، وفي فترة مرضه كان لا يقوى على إطعام نفسه أو حتى على أن ينقلب في سريره، وحتى أخفف عنه وطأة الألم، كنت أقوم بحقنه بالمورفين تحت الجلد كل ثلاث ساعات ليلًا ونهارًا، ومكثت أفعل ذلك لمدة سنتين، وفي غضون هذه الفترة كنت أقوم بتدريس الموسيقى بكلية ويسلين المركزية في "وارينتون" بولاية "ميسوري" وعندما كان الجيران يسمعون صياح أخي من شدة الألم كانوا يسارعون بالاتصال بي تليفونيا في الكلية، فما يكون مني إلا أن أسرع إلى المنزل تاركة حصة الموسيقى؛ كي أعطيه حقنة أخرى من المورفين؛ لأخفف عنه الألم، وعندما أخلد إلى سريري كنت أقوم بضبط المنبه حتى يدق بعد ثلاث ساعات، فأنهض من نومي كي أعتني بأخي، وأذكر ليالي الشتاء عندما كنت أقوم بإحضار زجاجة من اللبن وأضعها خارج النافذة، حتى تتجمد وتصير كالآيس كريم الذي أحبه، وعندما يدق منبه الساعة كنت أقوم بتناول بعض هذا "الآيس كريم" الذي أحفظه خارج النافذة، حيث إنه كان يمثل حافزًا إضافيًّا لليقظة.

وفي وسط كل هذه المشاكل، قمت بفعل شيئين كان من شأنهما أن حفظاني بعيدًا عن الانغماس في القلق والحزن والتحسر والسخط على الحياة، الأول هو أنني شغلت نفسي دائمًا بتدريس الموسيقى، حيث كنت أدرس الموسيقى ما يتراوح بين اثنتي عشرة ساعة إلى أربع عشرة ساعة يوميًّا؛ لذا كان لدي قسط ضئيل من الوقت للتفكير في مشاكلي، فعندما كنت أشعر بالأسى، ما يكون مني إلا أن أتفكر في نفسي قائلة "عليك أن تعلمي، أنه طالما أنك تستطيعين أن تمشي وتطعمي نفسك بنفسك، وطالما أنك خلية من الألم، إذا عليك أن تكوني أسعد إنسان في هذا العالم، بغض النظر عما يحدث، وعليك ألا تنسي ذلك طالما عشت! لا تنسي ذلك!".

لقد عزمت على أن أبذل قصارى جهدي لغرس اتجاه داخلي مستمر من العرفان بالجميل والشكر على النعم التي منحها الله لي، حيث كنت أشكر الله، كل يوم عندما أستيقظ من نومي، على أنه مكنني من النهوض من سريري حتى مشيت إلى حيث أتناول فطوري وأشكر الله أيضًا على أنه يمكنني من إطعام نفسي بنفسي، وأقررت أنه بالرغم من مشاكلي إلا أنه يمكنني أن أصبح أسعد مخلوقة في وارينتون" بولاية "ميسوري" وإن لم أكن قد نجحت في إحراز هذا الهدف، إلا أنني نجحت في أن أكون أكثر الفتيات عرفانًا وشكرا في بلدتي، حيث إنه من المحتمل أن يكون هناك قليل من زملاء، عانوا من القلق، ولكن بدرجة أقل مني.

لقد قامت مدرسة الموسيقى بولاية "ميسوري" بتطبيق المبادئ التي وردت بهذا الكتاب: حيث إنها تمكنت من أن تشغل نفسها طوال الوقت، لدرجة أنها لم يكن لديها وقت للقلق وقامت أيضًا بشكر الله على ما منحها من نعم.

ربما تفيد مثل هذه الطريقة.

لقد كانت معدتي تتلوى مثل زوبعة "كانساس"

"كاميرون شيب"

لقد كنت سعيدًا جدًّا بعملي بقسم الإعلان والدعاية وارنر بإستوديو "وارنر برازرز" في كاليفورنيا لأعوام عديدة، حيث كنت أعمل كرئيس إحدى وحدات هذا الإستوديو، وكنت كاتبًا بارزًا، فقد كتبت العديد من المقالات للصحف والمجلات عن نجوم "وارنر برازرز" وفجأة تمت ترقيتي إلى مساعد مدير قسم الدعاية والإعلان، ثم بعد ذلك حدث تغيير في السياسة الإدارية، وتمت ترقيتي أيضًا حيث عهد إليّ بمنصب مؤثر، ألا وهو منصب المساعد الإداري.

ونظرًا لأهمية هذه الوظيفة فقد أعد مكتب فخم به مبرد خاص وسكرتيرتان، بالإضافة إلى مسئوليتي الكاملة عن خمسة وسبعين من الكُتاب والمستثمرين ورجال الإذاعة، وكنت سعيدًا إثر تعييني بهذا المنصب، فذهبت مباشرة لشراء حُلة جديدة، وحاولت أن أتكلم بشموخ، وقمت بتأسيس نظام جديد للملفات واتخذت بعض القرارت تحت مسئوليتي، ونظرًا لضغوط هذا المنصب كنت أتناول الوجبات السريعة.

وكنت على يقين من أن سياسة العلاقات العامة بإستوديو "وارنر برازرز" قد ألقيت على عاتقي، وأدركت أن حياة، بل سر وعلانية هؤلاء المشاهير مثل بيتي دافيس، أوليفيادي هافيلاند، جيمس كاجني، إدوارد ج. روبينسون، إيرول فلاين هامفري بوجرت، آن شيريدان، أليكسيز سميث وألن هيل كانت بيدي.

وبعد ما يقل عن شهر أدركت أنني مصاب بقرحة في المعدة واحتمال سرطان.

وكان نشاطي الحربي في هذا الوقت يتمثل في رئاستي للجنة الأنشطة الحربية بنقابة خبراء الشئون العامة بالسينما، وقد أحببت هذا العمل وأحببت أيضًا مقابلة أصدقائي من خلال اجتماعات النقابة، ولكن مثل هذه الاجتماعات أصبحت مصدر رهبة، حيث كنت أشعر بإعياء شديد بعد كل اجتماع، وكنت أضطر دائمًا للتوقف في أثناء القيادة حتى أستجمع قواي قبل البدء في القيادة مرة أخرى، إذ كان لدي الكثير من الأعمال والقليل من الوقت للقيام بكل هذه الأعمال، ولكنها كلها أعمال حيوية، وكنت في حالة صحية سيئة تدعو إلى الأسف.

لقد اعتدت الصدق دائمًا - وكان ذلك هو أشد الأمراض ألمًا في حياتي، وكنت أشعر دائمًا بتوتر في أعضاء جسدي الحيوية، مما أفقدني وزني، ولم أتمكن من النوم نظرًا للألم المستمر.

لذا ذهبت كي أعرض نفسي على خبير مشهور في علاج الأمراض الباطنة، أوصاني أحد رجال الإعلان بالذهاب إليه، وذكر لي أن معظم المترددين على هذا الخبير من رجال الإعلان.

وقد تحدث هذا الطبيب باختصار وكان يكفي مني أن أخبره عن وضع الألم، وما يصاحب هذا الألم من أعراض، وبدا مهتمًّا بوظيفتي أكثر من اهتمامه بما أعانيه من مرض وألم، ولكني تأكدت بعد ذلك حيث تم فصحي يوميًّا ولمدة أسبوعين، وتم إجراء الاختبارات اللازمة من فحوصات وأشعة واختبارات سبر، وأخيرًا أرشدت إلى الذهاب إلى الطبيب، حتى أسمع نصيحته لي، فقال وهو مضطجع على ظهره "سيد شيب لقد قمنا بعمل هذه الاختبارات المجهدة نظرًا لأهميتها، ورغم ذلك كنت أعرف تمام المعرفة بعد إجراء الفحص السريع الأول أنك لست مصابًا بقرحة في المعدة ولكني نظرًا لطبيعتك وطبيعة عملك، كنت أعرف أنك لن تصدقني إلا إذا أوضحت لك كل شيء؛ لذا دعني أوضح لك" وبعد أن أطلعني على التقارير الطبية والأشعة وقام بتفسيرها، أكد لي أنني غير مصاب بقرحة في المعدة.

وقال الطبيب "والآن تكلفك هذه الفحوصات والأشعة مبلغًا كبيرًا من المال؛ ولكن فائدة ذلك ترجع لك، وإليك الوصفة الطبية: **عليك أن تتخلص من القلق**. "والآن" قد استوقفني عندما بدأت في معاتبة نفسي - فقال لقد أدركت الآن أنك لا تستطيع أن تتبع هذه الوصفة من فورك؛ لذا سوف

أعطيك ما يساعدك على ذلك، إليك هذه الأقراص؛ فهي تحتوي على الحشيشة الصفراء، أكثر منها إذا أحببت، وعندما تنفد هذه الأقراص ما عليك إلا أن تأتي إلى، وسوف أعطيك الكثير منها، فلن تضرك، ولكنها سوف تجعلك في استرخاء دائم.

"ولكن عليك أن تتذكر أنك لست بحاجة إلى هذه الأقراص، وكل ما عليك هو أن تتغلب وتتخلص من القلق، وإذا انتابك القلق مرة أخرى، فسوف تضطر إلى أن تعود إليَّ مرة ثانية، وسوف أثقل عليك بمصاريف كبيرة مرة أخرى فما رأيك؟".

كنت أتمنى أن يكون لهذا الدرس تأثير إيجابي، وأتمكن من التخلص من القلق مباشرة، ولم يمكني ذلك فظللت أتناول الأقراص لعدة أسابيع، خاصة عندما أشعر بالقلق، وكانت هذه الأقراص فعالة للغاية، حيث كنت أشعر بالتحسن بمجرد أن أتناولها.

ولكني شعرت بسخافة تناول هذه الأقراص، فأنا رجل ضخم البنية، فارع الطول ويصل وزني إلى مائتي رطل، ومع ذلك كنت أتناول أقراصا بيضاء صغيرة كي تجعلني مسترخيا، وعندما كان أصدقائي يسألونني عن السبب وراء تناول هذه الأقراص، كنت أشعر بالخجل من إخبارهم بالحقيقة، وبدأت تدريجيًّا أسخر من نفسي قائلًا "انظر يا "كاميرون" إنك تتصرف بحماقة. إنك تتعامل مع نفسك ومع الأنشطة الصغيرة بجدية زائدة، فكل من "بيتي دافيس، وجمي كاجني، وإدوارد.ج. روبنسون كانوا جميعًا أشخاصًا ذوي شهرة عالمية قبل أن تدير حملاتهم الإعلانية، وإذا وافتك منيتك الليلة، فسوف يسير العمل بـ "وارنر برازرز"، بدونك - عليك أن تنظر إلى "إيسين هور" و"جينرال مارشال" و"مال آرثر" و"جيمي دوليتل" و"أدميرال كينج" - كل هؤلاء قد استمروا في الحرب دون تناول أية أقراص، ولن تستطيع الاستمرار في عملك كرئيس للجنة الأنشطة الحربية بنقابة خبراء العلاقات العامة بالسينما دون أن تتناول تلك الأقراص البيضاء الصغيرة لمنع المعدة من التلوي والتقلب مثل زوبعة "كانساس".

فبدأت أفتخر بنفسي، إذ استمر في عدم تناول الأقراص، وبعد ذلك بوقت وجيز قمت بقذفها أسفل مصرف المياه وكنت أعود للمنزل كل ليلة في الوقت المحدد كي آخذ نومة خفيفة قبل تناول طعام العشاء، وشيئًا فشيئًا بدأت أحيا حياة طبيعية، ولم أعد بعد ذلك أبدًا لهذا الطبيب.

ولكني مدين له بالكثير، أكثر مما يبدو أنه يستحقه كأجر له في هذا الوقت، لقد علمني أن أسخر من نفسي، ولكني أعتقد حقيقة أنه فعل شيئًا يدل على مهارته، وهو أنه كف عن السخرية مني، بمعنى أنه قد كف عن إخطاري بأنني لست مريضًا بما يدعو للقلق. لقد تعامل معي بجدية، وصان كرامتي، وأخرجني من مأزقي، ولكنه كان يعرف حينئذ - كما أعرف الآن - أن الشفاء لم يكن في هذه الأقراص الصغيرة السخيفة، ولكنه كان في التغيير الجذري لاتجاهي العقلي.

مغزى هذه القصة هو أن كثيرًا من الناس الذين يتناولون أقراصًا سوف يتحسنون صحيًّا عند قراءة الباب السابع
وسوف يشعرون بالاسترخاء التام!

لقد اعتدت أن أتغلب على القلق خلال مشاهدة زوجتي تغسل الأطباق

"ريفيرديند ويليام وود"

منذ سنوات قليلة مضت، كنت أعاني من آلام شديدة بالمعدة، وكنت أستيقظ من نومي مرتين أو ثلاث مرات كل ليلة من شدة الألم، لقد شاهدت والدي يموت متأثرًا بسرطان في المعدة، لذا تخوفت أن أصاب بهذا المرض أو - على الأقل بقرحة في المعدة؛ ولذلك ذهبت إلى العيادة الطبية لعمل

الفحوصات اللازمة، وقام أحد الأطباء المتخصصين في الأمراض الباطنة بفحصي عن طريق المنظار، وكذلك بعمل الأشعة اللازمة لفحص معدتي، وبعد ذلك أعطاني دواءً منومًا وأكد لي عدم إصابتي بأي قرحة أو سرطان بالمعدة، وأكد لي أيضًا أن هذه الآلام ناتجة عن توتر عاطفي.
وكنت أعمل دائمًا تحت ضغط مستمر، دونما راحة وصلت لدرجة أنني كنت أقلق بشأن كل شيء، وتحولت حياتي إلى حياة زاخرة بالتردد والارتجاف، وسط هذه الآلام والتوترات شعرت بالسعادة عندما عملت بنصيحة الطبيب، حيث قمت بقضاء كل يوم اثنين خارج المنزل، وبدأت أتخلص من العديد من الأنشطة والمسئوليات وفي يوم ما، بينما كنت أنظف مكتبي خطرت لي فكرة أثبتت فعاليتها، فقد كنت أتفحص كومة من الورق تشتمل على ملاحظات قديمة كنت أسجلها في أثناء الندوات، وبهذه الكومة أيضًا مذكرات عن موضوعات قديمة مضت، فجمعت هذه الكومة وألقيتها في سلة المهملات، وفجأة توقفت قائلًا لنفسي "بيل" لماذا لم تفعل بمصادر قلقك كما فعلت بهذه الكومة من الورق؟، لمَ لم تتخلص من مشاكل الأمس، وتلقي بها في سلة المهملات؟" هذه الفكرة جعلتني أشعر بالطمأنينة في الحال، وجعلتني أشعر أن حملًا ثقيلًا قد رُفع عن عاتقي، ومع مرور الأيام صارت هذه الفكرة قاعدة ثابتة في حياتي فكنت أقوم بطرح مصادر قلقي ومشاكلي التي لا أستطيع التعامل معها في سلة المهملات.
وبعد ذلك، وبينما كنت أقوم بتجفيف الأطباق التي تغسلها زوجتي، إذ خطرت لي فكرة أخرى، وفي هذا الوقت كانت زوجتي تغني في أثناء غسلها الأطباق، فقلت لنفسي "انظر يا "بيل" مدى سعادة زوجتك. لقد تزوجنا منذ ثمانية عشر عامًا، واستمرت تغسل الأطباق يوميًّا خلال هذه الأطباق المتسخة التي سوف تضطر أن تغسلها خلال الثمانية عشرة عامًا الآتية، هذه الكومة من الأطباق المتسخة، ستكون أكبر من الوسخ الموجود بأي حظيرة، ومجرد التفكير في ذلك سيفزع أي امرأة".
وبعد ذلك قلت لنفسي "السبب في أن زوجتي لا تبالي بغسيل هذه الأطباق هو أنها تغسل أطباق كل يوم على حدة في وقت محدد" وهنا أدركت حقيقة مشكلتي، فقد كنت أحاول أن أغسل أطباق اليوم وأمس، وحتى الأطباق التي لم تتسخ بعد.
لقد أدركت مدى حماقة أفعالي وتصرفاتي؛ إذ كنت أقف على المنبر مخبرًا الناس كيف يعيشون في هدوء مع أنني أحيا حياة التوتر والقلق والتسرع، وكنت خجولًا من نفسي. لن يُزعجني القلق بعد ذلك، ولن يكون هناك أي ألم بالمعدة ولا مزيد من الأرق، لقد جمعت مصادر قلق الأمس وألقيت بها في سلة المهملات، وتوقفت عن محاولة غسل أطباق الغد المتسخة قبل ميعادها.
هل تتذكر الجملة التي وردت في مقدمة هذا الكتاب؟ "أكثر الأشياء التي تسبب تهاوي الأقوياء هي إضافة حمل الأمس إلى حمل الغد وحملهما معًا، فلماذا تحاول فعل ذلك؟".

لقد توصلت إلى حل

"ديل هيوز"

لقد نزلت في عام 1943 بأحد المستشفيات العسكرية في "الباكيركي" بولاية "نيومكسيكو" إثر انكسار ثلاثة ضلوع بالإضافة إلى ثقب بالرئة، وحدث ذلك في أثناء تدريب البحرية البرمائي للهبوط على جزر "هاواي". لقد كنت مستعدًا للقفز من فوق ظهر المركب عاليًا، فاختل توازني وطرحت على الرمال بقوة فائقة، فشعرت أن أحد ضلوعي المكسورة قد خرق رئتي اليمنى.
وبعد قضاء ثلاثة أسابيع بالمستشفى واجهت أكبر صدمة في حياتي، حيث إن الطبيب أخبرني أن حالتي لم تسجل أي تحسن يذكر، وبعد قليل من التفكير الجدي أدركت أن القلق كان يحول دون

تحسن حالتي الصحية. لقد تعودت أن أحيا حياة مليئة بالنشاط والحيوية، وفي خلال الثلاثة أشهر التي قضيتها بالمستشفى كنت مضطجعًا على ظهري طوال الأربع والعشرين ساعة غير مكترث بأي شيء إلا التفكير، وكلما فكرت، زاد قلقي فقد كنت دائم القلق تجاه إمكانية القيام بدوري في هذا العالم، وما إذا كنت سأقضي بقية حياتي عاجزًا وما إذا كنت سأتزوج وأحيا حياة عادية. لقد طلبت من الطبيب الذي يعالجني أن ينقلني إلى الجناح المجاور الذي يطلق عليه "نادي البلدة" لأن المرضى هناك يسمح لهم أن يفعلوا ما يهتمون به.

وفي هذا الجناح الذي يطلق عليه "نادي البلدة" أصبحت مهتمًا بألعاب الورق، وقد قضيت ما يقرب من ستة أسابيع في تعلم هذه اللعبة، حيث كنت أمارسها مع رفاقي وكنت أقرأ كتب "كالبيرتسون" في ألعاب الورق، وبعد مرور ستة أسابيع كنت ألعب هذه الألعاب كل مساء مع أصدقائي، وظل الحال هكذا حتى انتهت إقامتي بالمستشفى، لقد كنت مهتمًا أيضًا بالرسم الزيتي وقمت بدراسة هذا الفن تحت إشراف أحد المدرسين. وكنت أقوم بذلك في المساء لمدة ساعتين، وكانت بعض أعمالي بارعة جدًّا لدرجة يتعسر معها وصف جمال هذه الأعمال! وحاولت بعد ذلك أن أجرب يدي في أعمال النحت على الصابون والخشب، وقرأت العديد من الكتب في هذا المجال، ووجدته شيقًا جدًّا. لقد شغلت نفسي دائمًا لدرجة أنه لم يكن لدي وقت للقلق بشأن حالتي البدنية، واتسع وقتي لقراءة كتب علم النفس التي حصلت عليها من جمعية الهلال الأحمر، وفي نهاية الثلاثة أشهر جاء إلى فرق العمل بالمستشفى وهنأني على إحراز هذا التقدم والتحسن المذهل وكان لهذه الكلمات وقع جميل في نفسي، إذ إنها كانت تعتبر من أحسن الكلمات التي سمعتها منذ أن ولدت، وكنت أريد أن أصيح فرحًا، والنقطة التي أحاول أن أثيرها هنا هي: أنني في الوقت الذي لم يكن لدي فيه عمل أقوم به إلا الاضطجاع في السرير طوال اليوم قلقًا بشأن مستقبلي لم أحرز أي تحسن يذكر. لقد كنت أسمم جسدي بالقلق حتى إن الأضلع المكسورة لم تلتئم، ولكن بمجرد أن تخلصت منه عن طريق ممارسة ألعاب الورق، ورسم الصور الزيتية والنحت على الخشب، أقر الأطباء "أنني قد أحرزت تقدمًا مذهلًا.

وأنا الآن أحيا حياة "عادية" صحية. وأصبحت رئتاي معافتين تمامًا مثل رئتيك.

عليك أن تتذكر مقولة "جورج برنارد شو؟" إن السر وراء كونك يائسًا أو قلقًا هو أنك تقضي وقت فراغك متفكرًا

ومهمومًا بشأن ما إذا كنت سعيدًا أم بائسًا "عليك أن تكون نشيطًا، ولن تشغل بأي شيء!

مع مرور الوقت تتلاشى الصّعاب

"لويس ت. مونتانت، ج. ر."

لقد تسبب القلق في فقدي عشر سنوات من عمري، وتلك السنوات العشر ينبغي أن تكون من أثمر السنوات وأغناها في حياة أي شاب، وهي ما بين الثمانية عشرة حتى الثامنة والعشرين. لقد أدركت الآن أن فقدان هذه السنوات لم يكن خطأ أي شخص ولكنه خطئي.

كنت قلقًا بشأن كل شيء: وظيفتي، صحتي، أسرتي وشعوري بالتضاؤل، وكنت خائفًا جدًّا حتى إني تعودت على أن أعبر الشارع متحاشيًا أن أقابل من أعرفهم، وعند مصادفتي أي صديق في الشارع كنت غالبًا أتظاهر بأني لم ألحظه، إذ كنت أخشي أن أحتقر، لقد كنت أتهيب لقاء الغرباء، شديد الفزع في حضورهم لدرجة أنني فقدت ثلاث وظائف مختلفة في ظرف أسبوعين، وذلك لأنني لم تكن لدي الشجاعة على أن أخبر من سيستخدمونني بأني سأنهض بأداء ما أعرفه. وفي مساء يوم ما منذ ثماني سنوات تمكنت من التغلب على القلق، وقلما انتابني منذ ذلك الحين، وفي

هذا المساء كنت بمكتب رجل مثقل بهموم أكثر من تلك المشاكل التي واجهتها، ومع أنه كان من أسعد الرجال الذين عرفتهم، حيث إنه تمكن من جمع ثروة مهولة عام 1929 وفقدها أيضًا، فقد قاسى مرارة الإفلاس، وكان الأعداء والدائنون يطاردونه في كل مكان ومرت هذه المشاكل التي واجهت كثيرًا من الرجال، فدمرتهم ودفعتهم إلى الانتحار - على هذا الرجل كما يمر الماء على السد دون أن يترك أثرًا.

وقد غبطته يوم أن كنت بمكتبه منذ ثمانية أعوام، ودعوت الله كي يجعلني مثله.

وبينما نحن نتكلم، إذ قذف إليّ بخطاب تلقاه هذا الصباح، فقال لي "اقرأ هذا الخطاب".

وكان خطابًا يحمل بين طياته عبارات غاضبة، فقد كان يطرح العديد من الأسئلة الحرجة، ولو كنت تلقيت مثل هذا الخطاب لأصبت بالاضطراب والقلق، فقلت لـ "بيل" كيف ترد على هذا الخطاب؟

فقال "حسنًا، سوف أخبرك عن سر ما، إذا ألم بك القلق أو حدث شيء ما من شأنه أن يدفعك إلى القلق فما عليك إلا أن تتناول قلمك، وصحيفة أيضًا من الورق، ثم تجلس وتدون بالتفصيل كل ما يقلقك، ثم تضع هذه الصحيفة من الورق في الدرج الأسفل بالجانب الأيمن من مكتبك، ثم تنتظر لمدة أسبوعين، ثم تنتظر بعد ذلك في الصحيفة، وإذا كانت المشاكل التي تقلقك مازالت قائمة في أثناء قراءتك لهذه الورقة، فضعها في نفس الدرج واتركها أسبوعين آخرين، وسوف تكون هذه الورقة آمنة في هذا المكان، ولن يحدث لها أي شيء، ولكن في نفس الوقت سوف يحدث الكثير للمشاكل التي تقلقك، فقد وجدت أنه لو أنني تحليت بالصبر؛ فسوف أتمكن من التخلص من القلق الذي يضايقني، كما لو كان بالونًا مثقوبًا.

لقد كان لهذه النصيحة تأثيرها الواضح؛ حيث إنني أعمل بنصيحة "بيل" منذ سنوات، وحتى الآن، وكنتيجة لذلك لم أقلق بشأن أي شيء.

مع مرور الوقت تتلاشى الصعاب، وربما مع مرور الوقت أيضًا يتلاشى ما أنت قلق بشأنه اليوم.

لقد حذرت من مغبة محاولة التحدث أو التحرك

"جوزيف ل. راين"

منذ سنوات عديدة مضت كنت شاهدًا في دعوى قضائية؛ مما سبب لي كثيرًا من القلق والاضطراب الذهني، وبعد انتهاء الحكم في هذه القضية عدت إلى المنزل عن طريق القطار، فشعرت باعتلال جسدي عنيف ومفاجئ إثر أزمة قلبية، وكنت أشعر باختناق، لدرجة أنني لم أتمكن من التنفس.

وعندما وصلت إلى المنزل حقنني الطبيب، ولم أكن على سريري في هذا الوقت، فلم تكن لدي القدرة على التحرك أو الانتقال حتى من على أريكة غرفة المعيشة، وبعد أن عاد إليّ الوعي رأيت حزنًا مذهلًا يخيم على وجوه عائلتي؛ فعلمت أن نهايتي قد حلت وبعد ذلك اكتشفت أن الطبيب أخبر زوجتي بأنني سوف أكون في عداد الموتى فيما يقل عن ثلاثين دقيقة، لقد كان قلبي ضعيفًا جدا، وحذرت من مغبة محاولة التحدث أو التحرك، ولو بمقدار إصبع.

وبمجرد أن استسلمت لهذا التفكير، تراءى لي أن أخلد إلى الاسترخاء الكلي، فتبدد خوفي، وسألت نفسي بهدوء ما أسوأ الأحداث المتوقع حدوثها الآن، حسنًا، إن أسوأ ما يتوقع حدوثه الآن هو احتمال عودة التشنجات، يصاحبها ألم شديد، وبعد ذلك سوف ينتهي كل شيء بانتهاء أجلي، ثم ألقى خالقي وبعد ذلك أكون في سلام.

فاضطجعت على الأريكة، وانتظرت لمدة ساعة، ولكن الآلام لم تعد بعد ذلك، وأخيرًا، بدأت أتساءل ماذا سأفعل في حياتي إن لم أمت الآن، لقد عزمت على أن أبذل قصارى جهدي؛ كي أستعيد صحتي عن طريق التخلص من التوتر والقلق وإعادة بناء قوتي من جديد.

ومنذ أربعة أعوام مضت، تمكنت من إعادة بناء قوتي لدرجة أن الطبيب الذي كان يعالجني اندهش من التقدم الذي أحرزته عندما استعرض رسم القلب الخاص بي، فقد تخلصت من القلق، وأصبحت حياتي زاخرة بالنشاط والحيوية، ولكن يمكنني أن أقول بكل أمانة إنني ما لم أواجه أسوأ الأشياء - الموت الوشيك - ولو لم أحاول أن أحسنّ صحتي، ما كنت لأصدق أنني هنا اليوم، فما لم أتقبل الأسوأ - لُمت من الخوف والذعر.

إن السيد "راين" لم يزل على قيد الحياة، لأنه استفاد من المبدأ الذي وصف في الوصفة السحرية - عليك أن تواجه أسوأ ما يتوقع حدوثه.

يمكنني أن أنحي المشاكل جانبًا

"أورداوي تيد"

إن القلق عادة - ولكني تمكنت من التخلص من هذه العادة منذ زمن بعيد، وأعتقد أن عادتي في التخلص من القلق ترجع إلى ثلاثة أشياء رئيسية:

الأول: أنني جد مشغول، مما لا يمكنني من الانغماس في غياب القلق المؤدي إلى تحطيم النفس، حيث إنني أمارس ثلاثة أنشطة مختلفة، وكل نشاط من هذه الأنشطة يعد وظيفة في حد ذاته، من هذه الأنشطة إلقاء المحاضرات إلى مجموعات كبيرة من طلاب جامعة كولومبيا، ومنه أيضًا أنني رئيس مجلس إدارة التعليم العالي لمدينة نيويورك، ومنها كذلك أني مسئول عن قسم الكتب الاقتصادية والاجتماعية في شركة "هاربراند برازارز" للنشر، والمتطلبات الملحة لهذا المهام الثلاث لم تترك لي أي وقت للقلق والاضطراب، والدوران حول حلقات مفرغة.

الثاني: أنني أستطيع التغلب على كل شيء، فعندما أنتقل من مهمة لأخرى أقوم بنبذ التفكير في المشاكل التي كنت أفكر فيها من قبل، فوجدت أن الانتقال من نشاط لآخر يبعث على النشاط والحيوية، حيث إن ذلك جعلني أشعر بالراحة والاطمئنان وصفاء العقل من التفكير في أي مشكلة.

الثالث: أنني أذهب إلى المدرسة بنفسي؛ حتى أتخلص من التفكير في المشاكل التي تواجهني، وأبادر بالتخلص من المشاكل بمجرد أن أغلق درج مقعدي، لاستمرار هذه المشاكل، مقترنة دائمًا بمجموعة أخرى من المشاكل المعقدة التي تستوجب انتباهي، ولو قمت بحمل تلك القضايا والمشاكل معي إلى المنزل كل ليلة لأقلقتني، ومن ثم فستنهار صحتي، بالإضافة إلى انهيار قوتي للتغلب على هذه المشاكل.

يعتبر "أوردواي تيد" هو مؤسس العادات الأربع الفعالة للتخلص من القلق. هل تتذكر أي عادات هذه؟ "انظر الباب السابع، الفصل رقم 26".

لو لم يمكني التخلص من القلق، لما حييت حتي الآن

"كوني ماك" محترف لعبة البيسبول

إنني محترف للعبة "البيسبول" منذ ما يزيد عن ثلاثة وستين عامًا، وعندما بدأت في هذه اللعبة في الثمانينيات لم أتقاض راتبا على الإطلاق. لقد كنا نمارسها في البقاع الخالية، حيث كنا نتعثر فوق

المعلبات الفارغة وقلائد الأحصنة المنبوذة، وبعد انتهاء اللعب كما نقوم جميع الأموال وكان المال الذي نجمعه ضئيلًا للغاية، وكنت في هذه الأثناء العائل الوحيد لأسرة مكونة من أم أرملة وإخوة وأخوات صغار في السن، وأحيانًا يحتاج أعضاء فريق الكرة إلى المجازفة ببعض المال حتى يتناولوا عشاء فاخرا أو طعامًا شهيًّا يبعث فيهم الحيوية والنشاط.

لقد كان لدي الكثير من أسباب القلق، حيث إنني المدير الوحيد لفريق "البيسبول" - الذي يقبع بفريقه في المنزلة الأخيرة منذ سبع سنوات متوالية، وأنا أيضًا المدير الوحيد الذي خسر مائة مباراة خلال ثماني سنوات، وبعد سلسلة من الهزائم اعتدت القلق، لدرجة أنني من شدة القلق لم أستطع الأكل أو النوم، ولكني تمكنت من أن أتخلص من القلق منذ خمسة وعشرين عاما، وأعتقد أنني لو لم أتمكن من التخلص من القلق لكنت قد لقيت حتفي منذ سنوات مضت، وعندما أتأمل حياتي الماضية (وقد ولدت عندما كان لينكولون رئيسًا) أعتقد أنه أمكنني التخلص من القلق عن طريق الأشياء الآتية:

1. لقد علمت أنه لا داعي للقلق، فلقد كان يهدد استمراري في عملي، بل كان يدمره.
2. لقد علمت أن القلق أوشك أن يدمر صحتي.
3. لقد اعتكفت متفكرًا ومخططًا لطريق أتمكن من خلالها أن أحرز الفوز في المباريات المستقبلية، فلم يكن لدي وقت للقلق بشأن المباريات التي خسرناها قبل ذلك.
4. لقد جعلت لنفسي قاعدة راسخة، فلم ألفت انتباه أي لاعب إلى أخطائه إلا بعد مرور يوم من المباراة التي وقع بها هذا الخطأ وخلال الأيام الأولى من عملي كمدرب، كنت أقوم بخلع ملابسي وارتداء ملابس اللعب، تمامًا كما يفعل جميع اللاعبين، وإذا انتهت المباراة بخسارة فريقي، وجدت أنه من الصعب أن أكف عن نقد اللاعبين ومجادلتهم وتعنيفهم بنبرات قاسية فيما يتعلق بالأسباب التي أدت إلى خسارة المباراة واكتشفت أن ذلك يزيد من قلقي، حيث إن نقد اللاعب أمام الآخرين يثبطه ويحمله على عدم التعاون مع أقرانه لإحراز الفوز، ومن ناحية أخرى فإن ذلك ربما ينغص عليه حياته. وحيث إنني لم أكن متأكدا أن بإمكاني التحكم في نفسي وحفظ لساني فور انتهاء أية مباراة بالهزيمة، فقد اعتدت ألا أرى أي لاعب بعد انتهاء أي مباراة بالهزيمة، ولم أناقش اللاعبين بشأن الهزيمة إلا بعد مرور يوم، حيث إن مرور الوقت يهدئ من روعي ويعمل على عدم تفاقم الأخطاء، فأتكلم معهم بهدوء وبطريقة لا تحملهم على الغضب وتجعلهم يحاولون أن يدافعوا عن أنفسهم.
5. لقد كنت أعمل دائمًا على أن أبعث روح النشاط والحيوية داخل اللاعبين عن طريق الإشادة بهم، بدلًا من تعنيفهم وتتبع أخطائهم، وكنت أحاول أن أجد كلمة إشادة مناسبة لكل فرد من أفراد الفريق.
6. لقد وجدت أنني كثير القلق خاصة عندما أكون متعبًا؛ لذا كنت أقضي ما لا يقل عن عشر ساعات نائمًا، وكنت أنام نومة خفيفة في وقت الظهيرة، حيث إن النوم ولو لفترة قصيرة يعين كثيرًا.
7. أعتقد أنني تمكنت من التخلص من القلق، وتمكنت من الاستمرار في هذه الحياة عن طريق الاحتفاظ بالنشاط والحيوية، وأنا أبلغ من العمر خمسة وثمانين عاما، ولكني لن أتقاعد عن عملي حتى أشرع في رواية مثل هذه القصص مرارًا وتكرارًا، وعندما أبدأ في سرد هذه القصص، فسوف أعرف أنني أتقدم في العمر.

لم يقرأ "كون ماك" قبل ذلك أي كتاب عن كيفية التخلص من القلق؛ لذا فقد حدد لنفسه قواعد

خاصة به. لماذا لا تعد قائمة بالقواعد التي وجدت أنها كانت مفيدة في الماضي، وتدونها هنا؟
الطرق التي وجدتها مفيدة وفعالة للتخلص من التغلب على القلق:

.1

.2

.3

.4

لقد تخلصت من قرح المعدة، وكذلك القلق عن طريق تغيير وظيفتي وكذلك طريقتي في التفكير

"أردين و. شارب"
مرين باي، بولاية ويسكونسن

لقد كنت قلقًا ومكتئبًا منذ خمس سنوات مضت، حيث أخبرني الأطباء بأنني مريض بقرحة في المعدة، فحددوا لي وجبات خاصة كي أتناولها، فكنت أشرب اللبن وآكل البيض، حتى تمردت على هذا النظام، ولكني لم أتحسن بعد، وبعد ذلك كنت أقرأ مقالًا عن مرض السرطان، فخيل إليّ أنني أعاني من جميع الأمراض ولم أكن قلقًا حينذاك، ولكني كنت مذعورًا، وبالفعل فإن هذا الإحساس جعل قرحة معدتي تلتهب كالنار، وكانت الضربة القاصمة عندما استبعدت من الجيش لعدم اللياقة البدنية، وكان عمري آنذاك أربعة وعشرين عامًا! لقد انهرت جسديًّا في الوقت الذي ينبغي أن أكون في أوج قوتي الجسدية. لقد أسقط في يدي فلم أعد أرى بصيصًا من الأمل، وحاولت في يأس أن أحلل كيف وضعت نفسي في مثل هذه الحالة الكئيبة وشيئًا فشيئًا، بدأت تتضح لي الحقيقة، فمنذ عامين، كنت معافي سعيدًا في عملي كمندوب مبيعات، ولكني أجبرت على تركه بسبب قحط في أثناء الحرب، وتمكنت من العثور على وظيفة بأحد المصانع كنت أحتقر العمل بالمصانع، ومما زاد الأمر سوءا أنني كنت على صلة ببعض المفكرين الذين يعتنقون أفكارا غاية في السلبية، كان من سوء حظي أن قابلتهم. لقد كانوا يسخرون من كل شيء، ومن وجهة نظرهم فليس هناك شيء صحيح، وكانوا دائما ينقمون على الوظيفة ويلعنون الأجور والساعات ورؤساء العمل وكل شيء من حولهم، وأدركت أنني تبنيت فكرهم المدمر دون وعي.

وبدأت أدرك أن القرحة التي بمعدتي إنما تؤلمني بسبب أفكاري السلبية وانفعالاتي الساخرة، وبعد ذلك قررت العودة إلى عملي الذي أحببته - ألا وهو البيع - وأن أكون على صلة بأناس ذوي فكر بناء وإيجابي، وبالطبع فإن هذا القرار كان من شأنه أنه أنقذ حياتي، ولقد سعيت للبحث عن أصدقاء وشركاء عمل ذوي فكر راق، مفعمين بالسعادة والتفاؤل، خالين من القلق والقرح وبمجرد أن قمت بتغيير انفعالاتي واتجاهاتي تحسنت حالتي الصحية، وخلال وقت قصير نسيت أنني كنت أعاني من قرحة المعدة، وعرفت بعد ذلك أن بإمكان الإنسان أن يحرز السعادة والنجاح وكذا الصحة من خلال الآخرين، بنفس السهولة التي يمكن أن ينتابك القلق والضجر والفشل. هذا هو أهم درس تعلمته، وكان ينبغي عليّ أن أتعلمه منذ زمن بعيد، وقد سمعت وقرأت عنه مرارًا وتكرارًا، ولكني تعلمته بطريقة قاسية، وأدركت الآن ما يعنيه السيد المسيح عندما قال: "كما يفكر الإنسان

بقلبه، فهكذا يكون".

إنني أبحث عن الضوء الأخضر

جوزيف م. كوتر

لقد اعتدت القلق منذ أن كنت صبيا صغيرًا، وخلال مراحل الشباب وحتى في أثناء مراحل البلوغ، وقد كانت دواعي قلقي كثيفة ومتنوعة، بعضها واقعي، والآخر خيالي، وكان من النادر أن أجد نفسي بمنأى عن القلق، وقد كنت قلقًا خوفًا من أن أتغاضى أو أتغافل عن شيء ما.

وبعد ذلك، وبالتحديد منذ عامين، بدأت في تشكيل أسلوب حياة جديد، وتطلب هذا الأسلوب الجديد عمل تحليل نفسي لأخطائي الكثيرة ومميزاتي القليلة - هذا التحليل عبارة عن إعداد قائمة أخلاقية جريئة ومتفحصة أحلل ذاتي من خلالها، وبهذه الطريقة بدت أسباب قلقي جلية واضحة.

والحقيقة هي أنني لم أستطع أن أعيش بمفردي حتى اليوم. لقد كنت قلقًا حيال أخطاء الأمس ومتخوفًا من المستقبل، وقيل لي مراراً وتكرارا إن "اليوم هو الغد الذي كنت قلقًا أو متخوفًا بشأنه بالأمس" ولكن ذلك لم يكن ذا جدوى بالنسبة لي، لقد نصحت أن أقوم بوضع برنامج يوحي لنفسي، بحيث لا يكون لدي وقت للقلق، وأخبرت أن اليوم هو اليوم الوحيد الذي لا أملك التحكم فيه، وأنه ينبغي أن أنتهز أو أغتنم الفرص التي تتاح لي يوميًا حتى أتخلص من القلق، ولو تمكنت من العمل بهذه النصيحة، لما كان لدي وقت للقلق بشأن الأمس أو الغد أو المستقبل، وإن هذه النصيحة لتبدو منطقية في جوهرها، ولكني وجدت أنه من الصعب إلى حد ما أن تكون هذه الأفكار فعالة بالنسبة لي

وبعد ذلك، وكشعاع من النور وسط الظلام بدت لي الإجابة - ترى أين وجدت هذه الإجابة؟ وجدتها في الساعة السابعة مساء في الحادي والثلاثين من مايو من سنة 1945 عندما كنت على رصيف محطة "نورث ويسترن" الحديدية. لقد كانت هذه الساعة من الساعات المهمة لي؛ لذا فإني لن أنساها أبدًا. كنا نوصل بعض الأصدقاء إلى محطة القطار، حيث إنهم كانوا يغادرون مدينة لوس أنجلوس عبر القطار عائدين من إجازة، وكانت الحرب لاتزال مستمرة آنذاك. وكان هناك زحام شديد في هذا العام، وبدلًا من أن أركب القطار مع زوجتي، ظللت أتجول عبر الرصيف حتى وصلت إلى مقدمة القطار، فداومت النظر إلى القاطرة الضخمة اللامعة لمدة دقيقة، وبعد ذلك نظرت إلى نهاية الرصيف، فرأيت قائم الإشارات الضخم وعليه مصباح كهربائي وفجأة تغير لون ضوء هذا المصباح إلى اللون الأخضر، وفي اللحظة نفسها قام موجه القطارات بدق الجرس، فسمعت صوتا يقول: على جميع الركاب الصعود إلى القطار! وفي ظرف ثوان تحرك القطار ليبدأ رحلته التي سيقطع خلالها ألفين وثلاثمائة ميل.

فبدأت أتفكر وأتدبر، وكان هناك شيء يكاد يتمثل في صورة معنى لي، ثم حدثت المعجزة بعد ذلك وفجأة وضح لي هذا الشيء وهو أن موجه القطارات أعطاني الإجابة التي طالما بحثت عنها. لقد أعطى هذا العامل إشارة البدء لهذه الرحلة الطويلة فقط من خلال الضوء الأخضر، فلو كنت في مكان هذا الرجل لرغبت في رؤية جميع الأضواء الخضراء للرحلة بأكملها. مستحيل، إن هذا بالطبع هو تمامًا ما حاولت أن أفعله في حياتي، فجلست على المحطة، ولم أذهب إلى أي مكان، لأنني كنت أحاول بجد أن أرى أو أتوقع ما سيحدث لي، ومازالت أفكاري تتدفق، فإن هذا السائق لم يقلق إزاء أي مشكلة يتوقع أن تقابله على بعد أميال، وربما يكون هناك بعض التأخيرات والتهدئات، ولكن هل السبب في ذلك هو أنظمة الإشارة المتبعة؟ حيث إن المصابيح الكهربائية - يمكن أن تقلل من سرعة القطار، ومن خلالها يمكن لسائق القطار أن يتعامل مع المواقف بسهولة؛

فإن الإشارات الحمراء تنذر بخطر، وعلى السائق أن يوقف القطار إثر رؤية هذا الإشارة، ولهذا السبب فإن القطارات تعد من وسائل السفر الآمنة.
فسألت نفسي لم لا يكون لدي نظام إشارة جيد، أهتدي به في حياتي؟ فكانت الإجابة أن لدي مثل هذا النظام - لقد منحني الله إياه، وهو وحده المتحكم في هذا النظام. لذا فهو مضمون، ولا يمكن أن يتعطل على أية حال، فبدأت أبحث عن الضوء الأخضر - أين أجده؟ حسنًا، مادام الله قد خلق الأضواء الخضراء فلم لا أسأله؟
فسألت الله ذلك.
والآن، ومن خلال الصلوات التي أقوم بها كل صباح تمكنت من الحصول على الضوء الأخضر لهذا اليوم، وأحيانًا أتمكن من الحصول على الأضواء الكهربية التي تجعلني أهدئ من روعي، وأحيانا أحصل على الضوء الأحمر الذي ينذرني قبل أن أنهار.
ومنذ عامين من هذا الاكتشاف لم ينتبني القلق وفي خلال هذين العامين ظهر لي ما يزيد عن مائتي ضوء أخضر، وبدت رحلتي في هذه الحياة غاية في السهولة وخالية من القلق حتى بشأن لون الضوء الذي سيظهر لي بعد ذلك، وبغض النظر عن لونه فإنني أعرف تمامًا ماذا سأفعل.

كيف عاش جون روفيلر خمسة وأربعين عاما أكثر مما توقعه الجميع له

كان جون روكفيلر قد جمع المليون الأولى في سن الثالثة والثلاثين، وفي سن الثالثة والأربعين كان قد أسس أكبر شركة محتكرة على الإطلاق - شركة ستانديرد أويل العظيمة، ولكن ماذا حدث له في عامه الثالث والخمسين؟ كان قد تمكن منه القلق حينها، حيث انهارت صحته من القلق والتوتر الشديد الذي تميزت به حياته، حتى قال عنه جون وينكلير، أحد المؤلفين الذين سطروا قصة حياته "إنه في سن الثالثة والخمسين كان يشبه المومياء".
وأصيب في سن الثالثة والخمسين بأمراض هضمية غامضة أدت إلى سقوط شعره كله ورموشه أيضا، ولم تترك له إلا شعرًا قليلًا بحاجبيه، ويقول وينكلير إن حالة جون الصحية كانت خطيرة لدرجة أوجبت في أحد الأوقات اقتصار غذائه على اللبن البقري فقط، وطبقًا لما قاله الأطباء فقد أصابه نوع من أنواع الصلع الذي يبدأ فقط بسبب الأعصاب، وكان منظره مفزعًا بسبب رأسه الخالي من الشعر، حتى لقد اضطر إلى ارتداء قبعة صغيرة، وفيما بعد كان يرتدي باروكات؛ تصنع خصيصا له - بتكلفة خمسمائة دولار للواحدة، وذلك لبقية عمره.
وكان في الأصل **يتمتع** بقوام صلب، وقد جعلته نشأته في مزرعة يتميز في وقت مضى بأكتاف عريضة، وقامة ممشوقة ومشية ثابتة وسريعة.
ومع ذلك في سن الثالثة والخمسين - حيث يكون معظم الرجال في قمة حيويتهم - انحنى ظهره، وأصبح يمشي متثاقلًا، ويقول جون فلين، مؤلف آخر يسطر قصة حياته "عندما كان ينظر في مرآة، فقد كان يرى رجلًا هرما وذلك بسبب العمل المتواصل، والقلق المستمر، وإهمال الصحة، وليال طويلة من السهر وقلة الرياضة والراحة، والتي فرضت ضريبتها وأهلكت صحته تمامًا، وكان الآن أغنى رجل في العالم، وعلى الرغم من ذلك، فقد كان يتبع نظامًا غذائيًّا يسخر منه الفقير. بلغ دخله الأسبوعي مليون دولار حينذاك، ولكن دولارين أسبوعيًّا كانا يكفيان لشراء كل الطعام الذي يستطيع تناوله، فقد سمح له الأطباء بتناول اللبن الرايب والبسكويت، وأصبح جلده شاحبًا، فكأنه رق قديم مشدود على عظامه، ولا شيء أفضل وأجدى من العناية الطبية، أفضلها وأغلاها أنقذه من الموت في سن الثالثة والخمسين.

كيف وصل إلى هذه الحالة؟ القلق. الصدمة. الحياة المليئة بالضغوط والتوتر، فقد "دفع" نفسه بالمعنى الحرفي لحافة الموت، فحتى في سن الثالثة والعشرين كان يسعى وراء هدفه بإصرار شرس، حتى قال عنه من يعرفونه "لا شيء" كان يفرج أساريره سوى أخبار عن عملية بيع جيدة وعند تحقيق ربح كبير، كان يقوم بأداء رقصة قصيرة -يرمي قبعته على الأرض ثم ينهمك في رقصة سريعة مفعمة بالحيوية، ولكنه كان يمرض لو لحقت به أي خسائر !ذات مرة قام بشحن حبوب قيمتها أربعون ألف دولار عن طريق البحيرات العظمى، لم يؤمن عليها ،فقد كان هذا يكلف الكثير :مائة وخمسين دولارا، وفي تلك الليلة هاجت عاصفة شرسة في بحيرة، إربي وكان روكفيلر قلقا جدًّا من أن يخسر بضاعته، حتى وجده شريكه جورج جارديز، عند وصوله إلى المكتب في الصباح، يذرع المكان جيئة وذهابًا.

وقال جون لشريكه بتهدج "هيا نسارع، دعنا نر إن كان بإمكاننا أن نؤمن على البضاعة الآن، لو أن الفرصة لم تضع!" وسارع جاردنير إلى شمال المدينة، ونجح في التأمين على البضاعة، ولكن عند عودته إلى المكتب وجد جون في حالة عصبية أسوأ مما تركه عليها، وذلك نتيجة وصول تلغراف بعد مغادرته يفيد بسلامة وصول البضاعة، رغم العاصفة، وأصبح جون في حالة أسوأ الآن "لضياع" المائة والخمسين دولارًا، حتى استدعت حالته ذهابه إلى المنزل وملازمته الفراش. تخيل هذا! لقد كان إجمالي تعاملات شركته وقتها بلغ خمسمائة ألف دولار سنويًّا، ومع ذلك أهلك صحته بالندم على إضاعة مائة وخمسين دولارًا، حتى أوجبت عليه ملازمة الفراش! لم يكن لديه وقت للترفيه، أو وقت للاستجمام، أو وقت لأي شيء سوى كسب المال والتدريس في المدرسة الملحقة بدار العبادة، حتى إنه رفض الإيجار مع ثلاثة رجال وشريكه جورج جاردنير في اليخت المستعمل الذي اشتراه شريكه مقابل ألفي دولار، فأصاب جون حينها الذهول، وكان جاردنير وجده ذات مرة يعمل في المكتب ظهر يوم السبت فألح عليه قائلا "هيا يا جون، دعنا نبحر في اليخت قليلا، فهذا سيفيدك. انس العمل واستمتع بوقتك" وحينئذ حملق روكفيلر مغضبا، وقال محذرًا "جورج جاردنير، أنت أشد الرجال الذين عرفتهم إسرافًا، وأنت تضر بائتمانك في البنوك - وبائتماني أنا أيضًا، وقبل أن تدرك ماذا تفعل ستجد نفسك قد دمرت تجارتنا. لا، لن أركب على ظهر اليخت الذي اشتريته - لا أريد أن أراه أبدًا!" ثم استمر في العمل في المكتب طوال ظهر يوم السبت.

وقد تميز جون طوال مهنته التجارية بنفس الافتقاد لروح الدعابة وافتقاده القدرة على رؤية الأشياء بمنظور صحيح، وقال بعد مرور عدة أعوام "لم يحدث أبدًا أن وضعت رأسي على الوسادة ليلًا دون أن أذكر نفسي بإمكانية أن يكون نجاحي مؤقتًا" ولوجود ملايين الدولارات تحت سيطرته، لم يضع رأسه أبدًا على وسادته دون أن ينتابه القلق بشأن فقدان ثروته، فلا عجب أن دمر القلق صحته. لم يكن لديه وقت للترفيه أو الاستجمام، ولم يذهب أبدًا إلى المسرح، ولم يلعب أبدًا بأوراق اللعب، ولم يذهب إلى حفلة، فكما قال مارك حنا، "كان الرجل يحب المال بجنون، وكان عاقلًا في كل النواحي، ولكنه يحب المال بجنون".

وكان روكفيلر قد اعترف لجار له في كليفلاند، أوهايو أنه "يريد أن يحبه الآخرون، ولكنه كان فاترًا ومريبًا لدرجة جعلت معظم الناس، حتى لا يطيقونه وذات مرة أعرض مورجان عن أي تعامل تجاري معه، قائلا "أنا لا أحب هذا الرجل، ولا أريد أن تكون لي معه أي معاملة" وشقيق روكفيلر نفسه كرهه، لدرجة جعلته ينقل جثث أولاده من أرض العائلة قائلًا" لن يجد أحد من دمي الراح إذا دفن في أرض تحت سيطرة جون" وكان موظفو وشركاء روكفيلر يعيشون في رعب منه، والمثير للسخرية: أنه هو كان يخشاهم - يخشى أن يتكلموا خارج المكتب، ويفشوا أسرارًا"

فثقته بالطبيعة الإنسانية كانت ضعيفة جدًا حتى إنه ذات مرة عندما وقع عقدًا مدته عشر سنوات مع شركة تكرير بترول مستقلة ألزم صاحب الشركة أن يعده بألا يفضي بشيء عن هذا لأحد، حتى زوجته!" لا تتفوه وقم بتأدية عملك" - هكذا كان شعاره.

ثم انهار عالمه الخاص في قمة نجاحه، حينما كان الذهب يتدفق إلى خزائنه كانسياب الحمم الصفراء الساخنة على جانبي بركان فيزون، حيث شجبت كتب ومقالات حرب اللص - البارون التي تطبقها شكة ستانديرد أويل! - تخفيضات سرية مع السكك الحديدية، والإبادة الوحشية لكل المنافسين.

كان جون روكفلير أبغض الرجال على الإطلاق في حقول البترول في بنسلفانيا، وقد قام الرجال الذين دمرهم بشنق دمية تشبهه، في حين كان يتوق الكثيرون منهم للف حبل حول رقبته الهزيلة وشنقه فوق جزع شجرة تفاح مر، وظلت الرسائل المفعمة بنيران الغضب تتدفق إلى مكتبه - رسائل توجه تهديدات إلى حياته، حتى إنه قام بتأجير حرس خاص لحمايته من أعدائه الذين يريدون قتله، وحاول تجاهل زوبعة الكره هذه، فقال ذات مرة ساخرًا: "يمكنك ركلي وإهانتي، طالما تركتني في النهاية أحصل على ما أريد" ولكنه اكتشف أنه في نهاية الأمر إنسان، ليس باستطاعته تحمل الكره - والقلق أيضًا، وبدأت صحته في التدهور، وأصابه الذهول والارتباك حيال هذا العدو الجديد - المرض - الذي هاجمه من الداخل. في بادئ الأمر "كان يتكتم أمر توعكاته الجينية"، محاولًا طرد فكرة مرضه من ذهنه وتجاهلها، ولكن لم يكن ممكنا تجاهل الأرق، وعسر الهضم، ووقوع شعره، وجميعها أعراض جسدية للقلق والانهيار، وأخيرًا صارحه أطباؤه بالحقيقة المفزعة، حيث كان عليه أن يختار إما أمواله وهمومه - أو حياته، وحذروه: إما أن يتقاعد، أو يموت، فتقاعد، ولكن قبل تقاعده هذا كان القلق، والطمع والخوف قد دمرت صحته مسبقا، وعندما رأته" إداتاربيل" أشهر مؤلف للسير الذاتية في الولايات المتحدة الأمريكية، أصابتها صدمة وكتبت تقول "ينعكس عجز رهيب في وجهه. لقد كان أكثر الرجال الذين رأيتهم عجزًا". شيخا؟ كان روكفيلر، بينما يصغر الجنرال ماكاريثر عندما أعاد أسر الفلبينيين، بعدة سنوات! ولكنه كان حطامًا جسديًّا حتى أشفقت عليه إدا تاربيل، وكانت وقتها تحرر كتابها القوي الذي يدين شركة ستانديرد إويل، وكل ما تمثله، ولهذا لم يكن لديها أدنى سبب يجعلها تحب هذا الرجل الذي أسس ذلك "الأخطبوط" وعلى الرغم من هذا قالت إنها عندما رأت جون روكفيلر يدرس في أحد فصول المدرسة الملحقة بدار العبادة، وهو يبحث بشغف في وجوه كل من حوله: "شعرت بشيء لم أكن أتوقعه، وزاد بمرور الزمن. كنت أشفق عليه، فلا أعرف رفيقًا أسوأ من الخوف".

وعندما أخذ الأطباء على عاتقهم إنقاذ حياة روكفيلر، أعطوا له ثلاث قواعد، لاتباعها حرفيا طوال حياته القادمة، وها هي القواعد الثلاث:

1. تجنب القلق. لا تقلق بشأن أي شيء مهما تكن الظروف.
2. استرخ، وقم بأداء بعض الرياضة البسيطة في الهواء الطلق.
3. انتبه لنظام غذائك، وتوقف دائمًا عن تناول الطعام حيث تظل جائعًا بعض الشيء.

وطبق جون روكفيلر هذه القواعد، وهي التي أنقذت حياته غالبًا، فتقاعد وتعلم لعب الجولف، واتجه إلى الاهتمام بالعمل في الحديقة ودردش مع جيرانه، واشترك في الألعاب وأنشد الأغاني، ولكنه فعل شيئًا آخر أيضًا. يقول وينكلير "خلال أيام من العذاب وليال من القلق كان لدى جون وقت للتدبر، فبدأ يفكر بالآخرين ولأول مرة يتوقف عن التفكير في كم من المال يمكنه الحصول عليه، وبدأ يفكر فيما يمكن أن ينفق هذا المال، بمنطق السعادة الإنسانية.

وباختصار أخذ روكفيلر يتبرع بالملايين التي يمتلكها! وأحيانًا لم يكن هذا سهلًا، فعندما كان يتبرع بمال لدار العبادة، كان الوعاظ في جميع أنحاء الدولة يرفضون بشدة وهم يصرخون "أموال فاسدة، ولكنه واصل مع ذلك التبرع بأمواله، حتى إنه عندما علم بوجود كلية صغيرة فقيرة على شاطئ بحيرة ميتشيجان - مهددة بالإغلاق بسبب رهانها، سارع لإنقاذها، وأغدق عليها ملايين الدولارات حتى صارت الآن جامعة شيكاغو التي ذاعت شهرتها في العالم كله، كما تبرع بأموال لجامعة الزنوج مثل كلية تاسكيجي التي كانت تحتاج إلى تبرعات لإكمال عمل جورج واشنطن كافير، وساعد على مكافحة دودة الإنكلستونا، وذلك عندما قال دكتور شارلز ستايلز، المسئول عن مكافحتها "يمكن لدواء قيمته نصف دولار أن يعالج رجلا يعاني من هذا المرض الذي يتلف جنوب أمريكا، ولكن من سيتبرع بنصف الدولار هذا؟" فبادر روكفيلر بالتبرع بالملايين، لمكافحة دودة الإنكلستوما وقمع أكبر كارثة أعاقت الجنوب، ولم يكتف بهذا فقط، بل قام بتأسيس مؤسسة دولية كبيرة - مؤسسة روكفيلر - تعمل من أجل محاربة الأمراض والجهل في جميع أنحاء العالم.

أتكلم وأنا أحس بمدى أهمية هذا العمل فأنا غالبًا أدين بحياتي لمؤسسة روكفيلر، فأتذكر بوضوح عندما كنت في الصين 1932 والكوليرا تهاجم جميع أنحاء بكين، وكان المزارعون الصينيون يتساقطون كالجراد، ولكننا استطعنا وسط كل هذا الرعب الذهاب إلى كلية روكفيلر الطبية وتناول تطعيم يحيمنا من هذا الطاعون، وتمكن كل من الصينيين والأجانب من فعل ذلك، وحينها أدركت لأول مرة ما تقدمه ملايين روكفيلر للعالم أجمع.

لم تكن هناك أبدًا على مر التاريخ أية مؤسسة تشبه ولو لدرجة بسيطة مؤسسته؛ إذ إنها شيء فريد، وكان روكفيلر يعلم هذا. إن هناك رجالا ذوي بصيرة، يبادرون بأعمال رفيعة كثيرة في أنحاء العالم المختلفة، وأبحاثا تجرى، وكليات تؤسس، ويناضل الأطباء لمحاربة مرض ما، ولكن كثيرًا جدًّا ما يتوقف هذا النوع من الأعمال التي تتميز بسمو المبدأ؛ لعدم وجود تمويل، ولذلك قرر روكفيلر مساعدة رواد الإنسانية هؤلاء، لا الاستيلاء عليهم، ولكن يمنحهم مبلغا من المال ومساعدتهم ليساعدوا أنفسهم بأنفسهم، واليوم نستطيع أنا وأنت أن نشكر جون روكفيلر على معجزات البنسلين واكتشافات كثيرة أخرى ساعد في تمويلها، وبوسعك أن تعرب عن امتنانك له، لكونه حال دون موت أولادك بالتهاب سحايا العمود الفقري، والذي كان في الماضي يقتل أربعة من كل خمسة أشخاص، كما يمكنك شكره على بعض الهجمات التي خضناها على الملاريا والسل والإنفلونزا، والدفتريا وأمراض أخرى كثيرة لا تزال تهلك العالم.

وماذا عن روكفيلر؟ هل حظي براحة البال عندما تبرع بأمواله؟ نعم، كان راضيا أخيرًا، وقال آلان نيفينز" لو أن العامة تخيلوه بعد عام 1900 يطيل التفكير في هجمات كثيرة على شركة ستاندر أويل، لكانوا مخطئين جدًّا".

لقد كان روكفيلر سعيدًا إذ تغير تمامًا، وأصبح لا ينتابه القلق إطلاقًا، حتى لقد رفض إضاعة النوم ذات ليلة عندما أجبر على قبول أكبر هزيمة لمستقبله! وحاقت به الهزيمة عندما وقع أكبر عزم في التاريخ على الشركة التي أسسها؛ شركة ستاندر أويل الهائلة، التي اعتبرت وفقًا لحكومة الولايات المتحدة احتكارية، مما شكل خرقًا مباشرًا لقوانين مقاومة التروستات الاحتكارية، واستمرت هذه المعركة القضائية طوال خمسة أعوام، وواصل أفضل العقول القانونية القتال على نحو مطول، حيث كانت حينها أطول حرب بالمحاكم في التاريخ، ولكن خسرت شركة ستاندر أويل في النهاية.

عندما أعلن القاضي كينيساو ماونتين لانديس حكمه، خشي محامو الدفاع على جون من تأثير الصدمة، ولكنهم لم يكونوا على علم بالتغير الكبير الذي طرأ عليه وفي تلك الليلة تحدث إليه أحد

المحامين هاتفيًّا، وناقش الحكم بكل ما يستطيع من رفق، ثم قال بقلق "أرجو ألا تسمح لهذا القرار بأن يضايقك يا سيد روكفيلر وآمل أن تحظى بنوم هانئ الليلة!".
وماذا قال جون؟ أجاب فورًا عبر الهاتف، لا تقلق يا سيد جونسون، إنني أنوي فعلًا التمتع بنوم هانئ الليلة، لا تسمح لهذا الموضوع بأن يضايقك أنت. تصبح على خير!".
قال هذا رجل لازم فراشه ذات مرة عند خسارته مائة وخمسين دولارا! نعم لقد استغرق جون وقتًا طويلًا ليتغلب على القلق، فكان "يحتضر في سن الثالثة والخمسين، ولكنه عاش إلى سن الثامنة والتسعين!

لقد كنت أنتحر ببطء، لأنني لم أكن أعلم كيف أسترخي

لكتابه بول سامسون

حتى ستة أشهر ماضية، كنت أعبر الحياة بمعدل سريع جدًّا، كنت دائمًا متوترًا، لم أكن مسترخيًا أبدا، وكنت أصل من عملي إلى المنزل مرهقًا قلقًا من أثر التعب العصبي. لماذا؟ لأن أحدًا لم يقل لي أبدًا "بول، أنت تقتل نفسك هكذا، لماذا لا تبطئ من سرعتك قليلا؟ لماذا لا تسترخي؟" كنت أنهض سريعًا في الصباح، وأتناول الطعام سريعًا، وأحلق ذقني وأرتدي ملابسي سريعًا وأقود السيارة سريعًا إلى العمل، وكأنني أخاف أن تطير عجلة القيادة خارج النافذة ما لم أمسك بها بقوة، وكنت أعمل سريعًا، وأسرع في العودة إلى المنزل، وحاولت حتى أن أنام سريعا في الليل.
كنت في حالة سيئة لدرجة أنني ذهبت لزيارة متخصص أعصاب شهير في ديترويت فنصحني بأن أسترخي، وبأن أفكر في الاسترخاء طوال الوقت - أفكر فيه في أثناء عملي، وقيادتي السيارة، وتناولي الطعام ومحاولاتي للنوم، وأخبرني أيضًا أنني هكذا أنتحر ببطء، لأنني لم أكن أعم كيف أسترخي.
ومنذ ذلك الوقت وأنا أمارس الاسترخاء، فعندما أذهب للفراش ليلًا، لا أحاول النوم إلا بعدما أكون قد أرخيت جسدي وتنفسي وأنا واع، والآن أنهض في الصباح مرتاحا، وذلك تحسن كبير، حيث إنني كنت قبل ذلك أنهض في الصباح متوترًا ومتعبًا، والآن أسترخي في أثناء تناولي الطعام وفي أثناء قيادة السيارة. من المؤكد أنني أكون منتبهًا في أثناء القيادة، ولكنني الآن أقود بعقلي بدلًا من أعصابي. أهم مكان أسترخي فيه هو عملي، فأكف عدة مرات يوميًّا عن فعل كل شيء وأرى إذا ما كنت مسترخيًا تمامًا. الآن عندما يرن جرس الهاتف، لم أعد أجيب عليه، وكأن أحدًا يحاول أن يسبقني إليه، وعندما يحادثني أحد، أكون مسترخيًا كطفل نائم.
والنتيجة أن أصبحت الحياة أكثر إمتاعًا ولطفا، وتحررت تمامًا من التعب العصبي والقلق العصبي.

معجزة حقيقية حدث لي

لكتابتها السيدة جون بورجير

كان القلق قد قهرني تمامًا، حيث كان ذهني مشوشًا ومضطربًا، لدرجة جعلتني لا أشعر بأي سعادة بالحياة، وكانت أعصابي مشدودة جدًّا، حتى إنني لم أكن أستطيع النوم ليلًا، أو الاسترخاء نهارًا، وكان أولادي الثلاثة الصغار متفرقين حيث كانوا يعيشون مع الأقارب، وكان زوجي، بعد عودته حديثًا من أداء الخدمة العسكرية في مدينة أخرى يحاول البدء في ممارسة المحاماة، وأحسست بكل

مشاعر عدم الأمان والشك التي شاعت في زمن إعادة تأهيل ما بعد الحرب.
كنت أمثل مصدر تهديد، على مستقبل زوجي ومنح أولادي حياة عائلية طبيعية وسعيدة، كما كنت أمثل مصدر تهديد على حياتي، ولم يجد زوجي سكنا، ولذلك كان الحل الوحيد أمامنا هو أن نبني منزلا، واعتمد كل شيء على تحسن حالتي، وكلما ازداد وضوح إدراكي لهذا، وكلما حاولت جاهدة، زاد خوفي من الفشل، ثم أصبحت أخاف التخطيط لأية مهمة، وشعرت بأنني لم أعد أستطيع الوثوق في نفسي، وأنني إنسان فاشل تمامًا. عندما أحاطني الظلام من كل ناحية، وبدا لي أن أحدًا لن يساعدني، قامت أمي بفعل شيء لي لن أنساه أبدًا، ولن أتوقف عن الشعور بالامتنان لها. فحملتني على القتال، حيث عاتبني لاستسلامي ولفقداني السيطرة على أعصابي وعقلي واستحثتني أن أنهض من فراشي، وأقاتل عن كل ما أملك، وقالت لي إنني بهذا الشكل أستسلم لموقف، وأخشاه بدلًا من أن أواجهه، وأهرب من الحياة بدلًا من أن أعيشها.
وبالفعل بدأت أقاتل منذ ذلك اليوم وأخبرت والدي في نهاية ذلك الأسبوع أن بإمكانها الذهاب إلى نزلهما، لأنني أزمع أن أتسلم دفة القيادة، وقمت بفعل ما بدا مستحيلًا حينذاك، حيث أصبحت أعتني وحدي بطفلي الصغيرين، وبدأت أنام جيدًا وأتناول طعامي، وأخذت نفسيتي في التحسن، وعندما عاد والداي بعد أسبوع ليزوراني مرة أخرى، وجداني أشدو بالغناء، بينما أقوم بالكي، ووقتها كنت أحس براحة؛ لأنني كنت بدأت خوض القتال في معركة، وكنت منتصرة إلى الآن. لن أنسى هذا الدرس أبدًا... إذا صادفتك مشكلة تبدو وكأنها لا تقهر، واجهها وبدأ القتال ولا تستسلم!
ومنذ ذلك الوقت أجبرت نفسي على العمل، ونسيت نفسي فيه وأخيرًا جمعت أولادي معا، ولحقت بزوجي في منزلنا الجديد، وقررت أن أتعافى سريعًا، حتى أهب عائلتي الجميلة أما قوية وسعيدة، وأصبحت أشغل تفكيري بخطط لمنزلنا، خطط لأولادي، ولزوجي، خطط لكل شيء - ما عدا أنا، فقد أصبحت مشغولة لدرجة لم تدع لي وقتا للتفكير في نفسي، وحينها حدثت المعجزة الحقيقية وكنت أصير أقوى مع مرور كل يوم، وأصبحت أستطيع النهوض في الصباح وأنا سعيدة بحالتي الصحية الجيدة وبمتعة التخطيط ليوم جديد في الأفق، ومتعة الحياة، وعلى الرغم من عروض بعض أيام الكآبة في أوقات متفرقة بعد ذلك، خاصة عندما أكون متعبة، كنت أتجنب التفكير أو أية محاولات للنقاش مع نفسي في تلك الأيام - وتدريجيًّا أخذت في التناقص إلى أن اختفت في النهاية.
والآن بعد مرور عام، لدي زوج ناجح وسعيد جدًّا، ومنزل جميل أستطيع العمل فيه لمدة ست عشرة ساعة يوميًّا، وثلاثة أطفال أصحاء وسعداء - أما بالنسبة لي، فلدي راحة البال!

كيف هزم بنيامين فرانكلين القلق

فيما يلي رسالة بنيامين فرانكلين إلى جوزيف بريستلي عندما طلب الأخير نصيحته، حيث كان قد تلقى دعوة ليصبح أمين مكتبة إيرل شلبيرن، ويشرح فرانكلين في هذه الرسالة الطريقة التي يتبعها لحل المشاكل دون أن يشعر بقلق:

لندن، 19 سبتمبر 1772

سيدي العزيز: فيما يتعلق بالموضوع الذي يشكل لك أهمية بالغة والذي تطلب بخصوصه نصيحتي، لا يمكنني بسبب عدم وجود مقدمات منطقية كافية - أن أقول لك **ماذا تقرر**، ولكنني لو رغبت أستطيع أن أقول لك كيف تقرر عند حدوث مثل هذه الحالات الصعبة، وترجع صعوبتها أساسًا إلى أننا عندما نعمل الفكر فيها لا تتبادر إلى أذهاننا كل الأسباب المؤيدة المعارضة في وقت واحد، حيث تبدي مجموعة واحدة نفسها في وقت ما وفي أوقات أخرى تظهر الأخرى ففي حين

تكون المجموعة الأولى مختفية، ولذلك تنتابنا الأغراض والميول المتنوعة التي تعم بالتبادل ، والشك الذي يحيرنا.
ولتفادي هذا، فإن أسلوبي هو أن تقسم نصف صفحة إلى عمودين عن طريق رسم خط ثم كتابة مؤيد على أحدهما ومعارض على الآخر، ثم أضع خلال ثلاثة أو أربعة أيام من التفكير العميق ملاحظات صغيرة عن الدوافع المختلفة والمعارضة للقضية والتي تكون بذهني في أوقات مختلفة أسفل العناوين المختلفة، وأحاول، بعد نجاحي في تجميع كل الدوافع في مكان واحد، تقدير أعبائها الشخصية، وعندما أجد اثنين (واحد أسف كل عمود) متساويين من وجهة نظري أقوم بشطب كل منهما، أما إذا وجدت سببًا مؤيدًا متساويًا مع سببين معارضين، فأقوم بشطب الثلاثة، وعندما أقرر أن سببين معارضين يتساويان مع ثلاثة أسباب مؤيدة، أشطب الخمسة أسباب، وأكمل هكذا حتى أهتدي في النهاية إلى مكمن التوازن، وإذا لم يحدث أي جديد ذي أهمية على أي من الجانبين بعد يوم أو يومين من التفكير العميق، أتخذ قرارا بناء عليه. أعتقد أنه بالرغم من عدم إمكانية تقدير وزن الأسباب بدقة الكميات الجبرية، يمكنني الحكم على الأمور بصورة أفضل، عندما أفكر بكل سبب على حدة وبالمقارنة بالأخرى، وعندما تكون الصورة كاملة أمامي، وهكذا أيضًا تقل نسبة قيامي بخطوة متسرعة، وقد وجدت في الواقع ميزة كبيرة في استخدام هذا النوع من المعادلات، وهو ما قد نطلق عليه الجبر الافتراضي أو التدبري.
مع تمنياتي الصادقة أن تقرر ما به صالحك، وسوف أظل يا صديقي العزيز، مخلصًا لك...
بين فرانكلين

كنت قلقًا جدًّا لدرجة أنني لم أذق الطعام لمدة ثمانية عشر يومًا لكاتبتها كاثرين هولكوم فارمر

منذ ثلاثة أشهر كنت قلقة جدًّا لدرجة أنني لم أتمكن من النوم لمدة أربعة أيام وليال، ولم أذق الطعام لمدة ثمانية عشر يوما، فمجرد رائحة الطعام كانت تصيبني بالغثيان. لا أجد كلاما يصف الألم الذهني الذي عانيته، وأتساءل ما إذا كان هناك في جهنم عذاب أشد من ذلك الذي تحملته. كنت أشعر بأنني سأصاب بالجنون، أو سأموت، فكنت أعلم أن من المستحيل أن أحيا طويلًا بهذه الطريقة.
وكان يوم حصولي على نسخة مبكرة من هذا الكتاب نقطة التحول في حياتي، فطوال الثلاثة أشهر الماضية وأنا أعيش مع هذا الكتاب، أدرس كل صفحة بدقة في محاولة يائسة لإيجاد طريقة جديدة للحياة، والتغير الذي طرأ على حالتي الذهنية واستقراري العاطفي شيء لا يصدق، فأصبحت الآن أستطيع تحمل مشاكل وعناء كل يوم وأدرك أنني كنت أقترب من حافة الجنون في الماضي، ليس بسبب مشاكل اليوم ولكن بسبب قلقي واستيائي من شيء قد حدث بالأمس، أو شيء أخشى حدوثه غدا ولكن عندما أجد نفسي الآن على وشك أن أقلق بشأن أي شيء، أتوقف في الحال وأبدأ في تطبيق بعض المبادئ التي تعلمتها خلال دراستي لهذا الكتاب. ولو أحسست ببعض التوتر بشأن شيء يجب عليّ القيام به اليوم، أبدأ فورًا في القيام به وأريح ذهني منه.
والآن عندما تواجهني مشاكل شبيهة بتلك التي كادت تدفعني للجنون في الماضي، أحاول بهدوء تطبيق الخطوات الثلاث المذكورة في الباب الثاني، الجزء الأول: أولا: أسأل نفسي عما يمكن أن يحدث في أسوأ الأحوال، ثانيا: أحاول أن أتقبله ذهنيًّا، وثالثًا: أركز على المشكلة وأفكر ماذا يمكنني فعله لإصلاح أسوأ شيء يمكن حدوثه، والذي نجحت في إقناع نفسي بتقبله - إذا ما

اضطررت ذلك.

عندما أجد نفسي قلقًا بشأن شيء لا يمكنني تغييره ولا أريد تقبله أكف على الفور، وأكرر هذا الدعاء الصغير:

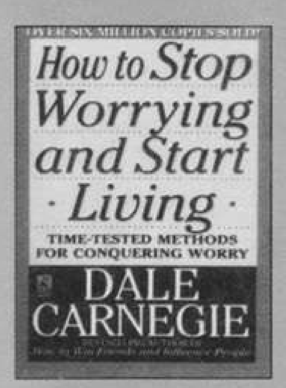
يارب هبني الهدوء لأتقبل ما لا يمكنني تغييره والشجاعة لأغير ما يمكنني تغييره، والحكمة لأعرف الفرق بينهما

منذ أن قرأت هذا الكتاب وأنا أكتشف طريقة جديدة ورائعة للاستمتاع بالحياة، فلم أعد أدمر صحتي وسعادتي بالقلق وأحظى الآن بتسع ساعات من النوم ليلًا، وأستمتع بتناول طعامي. لقد أزيحت الغمامة من فوق عيني، وفتح لي باب، فأستطيع الآن أن أرى وأستمتع بجمال الدنيا من حولي. الآن أشكر الله على الحياة وميزة العيش في مثل هذه الدنيا الرائعة.

وأقترح عليك أن تقرأ أنت أيضًا هذا الكتاب مرة أخرى. احتفظ به بجانب فراشك، ارسم خطا تحت الأجزاء التي تنطبق على مشاكلك. قم بدراستها واستخدمها لأن هذا ليس "كتاب قراءة" بالمعنى الشائع، فقد كتب ليكون بمثابة "كتاب توجيهي" لأسلوب جديد للحياة!



هذا الكتاب يمكن أن يغيّر حياتك!



بواسطة كتاب ديل كارنيجي - الذي حقّق أعلى مبيعات بلغت ستة ملايين نسخة، والذي تمّت مراجعته مؤخراً - أمكن مساعدة ملايين الأفراد في التغلّب على عادة القلق. يقدم ديل كارنيجى مجموعة من الأساليب العملية التي يمكنك العمل بها يومياً، في عالم الألفية الجديدة السريع الحركة - أساليب سوف تبقى مدى الحياة!

اكتشف كيف:

- **تقضي على خمسين بالمائة من القلق على شؤون العمل، فوراً.**
- **تقلّل القلق من النواحي المادية.**
- **تحوّل النقد ليكون في صالحك.**
- **تتجنّب الإنهاك - وتحتفظ بمظهر الشاب.**
- **تضيف ساعة إضافية إلى حياتك اليقظة.**
- **تكتشف نفسك وتكون أنت - تذكّر، لا يوجد شخص مثلك على وجه الأرض!**

كتاب «**كيف تتخلّص من القلق وتبدأ حياتك**» يتعامل مع الإنفعالات والأفكار الأساسية، ومن الواقع أن تقرأ وتطبّق ما تقرؤه بسهولة. هذا الكتاب يساهم في تحسين قدراتك. فلا داعٍ أن تعيش حياتك مع القلق والتوتر اللذان يحرمانك من الاستمتاع بحياة مليئة بالنشاط والسعادة.






ISBN 628- 1072- 01- 275- 5
6 281072 012755
282203252

